ما وراء التفكير الإيجابي





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

Beyond Positive Thinking

DR. ROBERT ANTHONY



جدول المحتويات

مقدمة

د. جو فيتال

منذ ١٥ عاماً، اعتدت على دراسة كتب د. روبرت أنتوني. وأدركت أنها أعمال عبقرية فذة. لقد ساعدتني أكثر من أي شيء آخر قرأته أو فعلته في ذاك الوقت من حياتي.

ولازلت أعتبر كتابه The Advanced Formula for Total Success عملاً رائعاً للغاية. لكن ما أثر بالفعل علي كان مجموعة من الشرائط التي تحت اسم Beyond Positive Thinking. لقد كتبها وسجلها د. روبرت أنتوني.

أذكر الاستماع إليها ومناقشة المفاهيم والأفكار التي وردت بها مع أصدقائي. كنا جميعاً نشعر بالذهول إزاء ما نتعلمه منها. هذه المادة كشفت لنا بحق أسرار العالم. لكن مضت الحياة في مسيرتها، ولم يعد لي علم بالكتب والشرائط ود. روبرت أنتوني. لقد قمت بنقل منزلي عدة مرات، ومررت بتجربة طلاق، وألفت كتباً، وسجلت مادتي العلمية الخاصة بي، ومضيت قدماً نحو تحقيق نجاحي الشخصي في هذا العالم.

كنت نسيت إلى حد كبير د. روبرت أنتوني، لكن لم أنسَ قط ما تعلمته منه. فدراسة عمله غرست في ذهني توجهاً عقلياً للنجاح والذي ساعدني على أن أصبح الشخصية التي أنا عليها اليوم.

بعد ذلك، وفي أحد الأيام حدث شيء مذهل بالنسبة لي. فقد فتحت البريد الإلكتروني وقرأت هناك رسالة به من شخص يُدعى د. روبرت أنتوني. ولم أصدق ما أراه. فقد كنت أظن أنه قد مات! واتضح لي أنه لم يزل على قيد الحياة وفي صحة جيدة ويعيش في استراليا حالياً. لقد كتب لي ليخبرني بأنه من أشد المعجبين بكتابي الذي حقق مبيعات هائلة Spiritual Marketing.

يمكنك أن تتخيل مدى الدهشة والذهول اللذين شعرت بهما عندما قرأت كل هذا. فالرجل الذي قمت بدراسته منذ ١٥ عاماً عاد إلى حياتي الآن ليخبرني بأنه يحب كتبي! ولم يقف الأمر عند هذا الحد، بل إنه طلب مني أن أشاركه في تأليف كتاب. واو! وبالفعل قمنا بذلك! فقد قمنا بتأليف كتاب Spiritual Marketing In Action.

لكن كل هذا ليس بالجانب المثير في القصة. فبعد أن وصلتني رسالة منه، وبعد أن قمت بتأليف كتاب معه، وبعد مقابلته، أدهشني بما هو أكثر من ذلك. فقد أخبرني بأن الكتاب الذي أحبه كثيراً The Advanced Formula for Total Success كان مبنياً في الأساس على مجموعة شرائط شهيرة تحت اسم Beyond Positive Thinking.

بعد ذلك، أخبرني أنتوني أن الكتاب والشرائط لم يعد يتم إصدارهما. لكنه كان يعمل على تحديث المادة العلمية كاملة وكان يرغب في إعادة طباعة وإصدار الكتاب وتسجيل النسخة المعدلة Beyond Positive Thinking.

بعد ذلك سألني عما إذا كنت مهتماً بتسجيله. هل يمكنك أن تصدق ذلك؟ إن الحياة سلسلة من المعجزات. وهكذا قمت باقتناص فرصة من الفرص التي لا تسنح للمرء سوى مرة واحدة بتسجيل أفضل حكمة ومادة علمية في مساعدة الذات.

هذا هو الكتاب الذي أحبه للغاية الكثيرون من الناس لدرجة أنهم اشتروا نسخاً عديدة منه وأعطوها لأسرهم وأصدقائهم. هذا هو الكتاب الذي غير حياتي. إنه بحق دستور تحسين الذات. أتمنى أن تستفيد منه قدر استفادتي الشخصية منه.

د. جو فيتال
http://www.beyondpositivethinking.com
http://www.mrfire.com

مرحباً!

أنت على وشك المشاركة في رحلة يمكن أن تغير حياتك بشكل هائل. في هذا الكتاب سوف أقدم لك طريقة عملية حكيمة لتحقيق أي شيء تريد.

كل شيء ستتعلمه يقوم على أساس أساليب سيكولوجية وميتافيزيقية تتسم بالقوة ومبادئ خالدة للنجاح.

هل تجدي بحق تلك الأساليب والمبادئ؟ أنا أحترم ذكاءك أكثر من مجرد أن أكتفي بإخبارك أنها تجدي ثم أتوقع منك أن تصدقني. الدليل الوحيد على أن تلك الأساليب والمبادئ تجدي يتمثل في النتائج التي ستتحقق على يديك إذا قمت باستخدامها. يمكنني أن أخبرك عنها، لكن ليس هناك شيء أكثر إقناعاً من استخدامها ورؤية النتائج التي تحققها لك بنفسك.

جميعنا اشترى كتباً لمساعدة الذات، وبرامج مسموعة، وقام بحضور جلسات بحث كان من المفترض أن تحسن أداءه وتغير حياته. وبعد الانتهاء منها، كنا نشعر بالتحفيز العالي بل وحتى نقوم بتغييرات مؤقتة، ولكن سرعان ما نكتشف خلال أيام قلائل أو أسابيع معدودة أننا عدنا إلى سابق عهدنا!

لماذا؟ لأنها لم تبين لنا الكيفية التي نحدث بها تغييرات دائمة وباقية. فالحلول كانت مثل وضع طبقة من الآيس كريم والشيكولاتة على سطح كعكة محترقة. فبغض النظر عن مدى جاذبية منظر تلك الطبقة، يتعين علينا أن نتعامل مع ما هو أسفل منها. والطبقة الخارجية هذه هي التفكير الإيجابي، والكعك هو معتقداتنا وأفكارنا غير العملية التي تحول بيننا وبين تحقيق نتائج إيجابية.

هذا الكتاب يتمحور حول تحقيق النتائج الإيجابية. إنه يدور حول أفكارنا وأحلامنا ويحولها إلى واقع. إذا كنت تبحث عن كتاب تحفيزي بجرعات خفيفة من التفكير الإيجابي، مزركشة بتاريخ حالات زاهية تستنزف وقتك، فهذا الكتاب ليس من أجلك.

لكن إذا كنت تبحث عن طريقة حكيمة للتعمق فيما وراء التفكير الإيجابي، فسوف يكون هذا الكتاب ذا أهمية بالغة بالنسبة لك.

بين يديك الآن وصفة مجربة وموثوقة للنجاح والتي ستمكنك من التعمق فيما وراء التفكير الإيجابي كي تحقق النتائج التي ترغبها. سوف يتطلب الأمر التزاماً من جانبك -لكنه في النهاية- سيكون جديراً بكل دقيقة قضيتها في هذه الدراسة!

أشعر بأنني محظوظ لأنني وجدت الفرصة كي أعرض عليك هذه المعلومات. والآن، إذا كنت على استعداد، فلنبدأ رحلتنا.

الفصل

١

التفكير الإيجابي، التفكير السلبي، التفكير الصحيح

نقطة البدء لإحداث تغييرات دائمة وباقية في حياتك تبدأ بفهم الفرق بين "التفكير الإيجابي"، و"التفكير السلبي"، و"التفكير الصحيح".

تأمل هذا الشخص الذي يجلس للعزف على البيانو. فبينما يعزف، لا يكون هناك تناغم أو توازن أو أي انسجام فعلي في عزفه لأنه يعزف بلا فهم للموسيقى. وفي النهاية، يضيق ذرعاً بعدم التناغم، وبعدم سعادته، وبعدم استمتاعه، فيقرر الذهاب إلى معلم. ويخبره المعلم قائلاً: "لديك القدرة على العزف، لكنك تحتاج إلى فهم الموسيقى".

كل منا لديه القدرة على المشاركة في لعبة الحياة بتوازن وتناغم ومتعة، لكننا نحتاج أن نعرف القواعد والأسس.

فالحياة تعمل وفقاً لقواعد وأسس وقوانين فيزيائية. ولو أنها لا تعمل وفقاً لذلك، لما استطاعت الطائرة أن تطير لعدم وجود جاذبية، ولما كانت هناك كهرباء، ولما كان حاصل جمع ١ + ١ = ٢. فقوانين الكون موثوقة ويمكن الاعتماد عليها بشكل كامل.

والقوانين الكونية ليست موثوقة ويمكن الاعتماد عليها فحسب، بل إنها ثابتة كذلك. يمكنك الاعتماد عليها، وسوف تجدي معك في كل مرة. في الحقيقة، هي لن تخيب ظنك أبداً،

بغض النظر عن سنك أو طولك أو قصرك أو بدانتك أو نحافتك أو دينك أو جنسيتك أو ما إذا كنت ذكراً أو أنثى. فالقوة أو التأثير أو الطاقة تتسم بالحيادية هنا، ويمكننا توجيهها عبر أفكارنا ومعتقداتنا.

كلمتك قانون

ما أقصده هو أن قرارك قانون في هذا العالم. لكنك في حاجة لأن تعرف تلك القوانين. فبدون فهم القوانين، ومن خلال الجهل، لا يمكنك أن تحقق ما تريد.

القانون الأساسي الذي تتوافق معه جميع القوانين الأخرى هو قانون السبب والنتيجة. فهذا القانون يفيد بأن تأثير أو نتيجة أي موقف لابد أن تكون مكافئة للسبب. والسبب يكون دائماً فكرة أو اعتقاداً ما. وهناك طريقة أخرى لوصف قانون السبب والنتيجة وهو مثال الزراعة والحصاد، أو الفعل ورد الفعل. إذن أفكارك تتمخض عن نتائجك.

وقانون السبب والنتيجة غير شخصي، مثل شروق الشمس. فإذا كنت تقف في الشمس، فأنت تتلقى الدفء وتستفيد من أشعة الشمس. وإذا كنت تقف في الظل، فقد يبدو كما لو أن الشمس لا تشرق عليك. لكن من الذي نقلك إلى الظل؟ من الذي حولك إلى الظلام؟ الحقيقة هي أننا في الظلام بسبب جهلنا.

مشكلة الجهل

أقول من جديد إن قانون السبب والنتيجة غير شخصي. وهذا هو سبب أننا نجد الكثيرين جداً من الناس الطيبين في الأساس لديهم كم هائل من المشكلات والكوارث في حياتهم. ففي جانب معين من حياتهم يسيء هؤلاء الأشخاص فهم القانون أو يخطئون في استخدامه. وهذا لا يعني أنهم سيئون. كما أنه لا يعني أنهم ليسوا محبين أو طيبين. لكن هذا يعني أنه من خلال الجهل أو سوء الفهم، أساءوا استغلال القانون. ويمكن تطبيق هذا على أي قانون طبيعي. فمثلاً، الديناميكا الهوائية أو الجاذبية لن تقتلك، لكن سوء فهمك لوظيفتها وطريقة عملها يمكن أن يفتك بك، حتى وإن كنت شخصاً طيباً وحانياً وإيجابياً.

الكون مثل النهر. فالنهر في تدفق مستمر. إنه لا يبالي ما إذا كنت حزيناً أو سعيداً، طيباً أو شريراً؛ كل ما هنالك أنه يستمر في التدفق. بعض الناس يذهبون إلى النهر ويبكون. وبعض الناس

يذهبون إلى النهر وهم يشعرون بالسعادة، لكن النهر لا يبالي بهذا أو ذاك ويستمر في التدفق. يمكننا أن نستفيد منه ونستمتع به، أو أن نلقي بأنفسنا فيه ونغرق. ويستمر النهر في التدفق لأنه غير شخصي؛ فجريانه لا يرتبط بأشخاص. وكذلك الحال بالنسبة للكون. فالكون الذي نعيش فيه إما أن يدعمنا وإما أن يدمرنا. وتفسيرنا واستخدامنا للقوانين هما اللذان يحددان النتائج أو التأثيرات الناشئة.

يمكننا فقط أن نستقبل ما تكون عقولنا قادرة على قبوله. يمكن أن يتوجه شخص ما إلى نهر الحياة بملعقة صغيرة ويمكن أن يتوجه آخر بفنجان. يمكن أن يتوجه إليه شخص ما بدلو، ويمكن أن يتوجه آخر ببرميل. لكن فيض النهر الغزير دائماً موجود وينتظر. وعينا وأفكارنا ومذاهبنا وفلسفاتنا ومرجعياتنا ومعتقداتنا جميعها تحدد ما إذا كنا سنذهب إلى نهر الحياة بملعقة أو فنجان أو دلو أو برميل.

وعندما نكون فقراء وقاصرين في تفكيرنا، نذهب إلى نهر الحياة بملعقة صغيرة فحسب. وقد يترتب على ذلك أن نلعن الآخرين الذين يحصلون على أكثر مما نحصل عليه. لكن تذكر؛ أياً كان ما نلعنهم به سيكون لعناً لأنفسنا. النهر هناك، وهو يفيض بغزارة. يمكننا أن نتوجه إلى نهر الحياة في أي وقت نريد بملعقة أو دلو أو برميل. وما نأخذه من نهر الحياة أمر يرجع إلينا نحن. القيد الوحيد موجود في تفكيرنا. والحقيقة هي أنه بإمكاننا الحصول على أي شيء نريد إذا تخلينا عن الاعتقاد بأنه لا يمكننا الحصول عليه. الأمر بهذه البساطة.

عندما تصبح المعتقدات قيوداً

جميع التجارب التي مررنا بها جعلتنا نؤمن بأشياء معينة عن أنفسنا. وسواء كانت تلك المعتقدات والأفكار صحيحة أم لا، فهذا الأمر غير مهم لأنه إذا قبلناها على أنها صحيحة، فإنها ستكون واقعاً بالنسبة لنا. فلو أننا اعتقدنا في أنفسنا الكفاءة وأدركنا أن القرار قرارنا، فإن هذا سيصبح بمثابة قانون في هذا العالم. أما إذا اعتقدنا في أنفسنا القصور، فإن هذا سيكون حالنا بالفعل. فسواء كانت معتقداتك وأفكارك صحيحة أو غير منطقية بالمرة، فإن حياتك ستسير تبعاً لها إذا أنت سلمت بهذه المعتقدات وقبلت تلك الأفكار.

بمجرد أن نقبل فكرة معينة، تكون بمثابة فكرة حان وقتها ولا يمكن لأي شيء أن يوقفها. فإذا نحن قبلنا بفكرة القصور والضعف، فإن وقتها يكون قد حان بالنسبة لنا. ليس هناك من شيء يمكننا القيام به سوى تغيير تفكيرنا. فإنك إذا زرعت بذرة، فسوف تأخذ في النمو. وإذا زرعت

طماطم، فسوف تجني طماطم. لن تغير ثمرة الطماطم رأيها لتصبح خياراً لأنها ترى أن الخيار أفضل بالنسبة لك. فالتربة سوف تعطيك طماطم طالما أنك مستمر في زراعتها، حتى وإن كانت لديك حساسية من الطماطم.

تأمل المعتقدات التي تشكل قاعدة ومرجعية لحياتك. إن أنفسنا مليئة بأفكار ومعتقدات جمعناها على مر السنين؛ مواقف عقلية، وأفكار، وآراء، وتكيف مع أمور معينة. ونكون مؤمنين للغاية بما نعرفه لدرجة أنه عندما يتحدانا أحد نتشبث بآرائنا وغالباً ما يسير تفكيرنا على نحو: "لا تخبرني بأي شيء جديد. إن معتقداتي وأفكاري قوية وسليمة، فكيف تجرؤ على محاولة تغييرها. لقد أقمت حياتي كاملة بناءً عليها. والآن تخبرني بأنها قد تكون خاطئة. لا أريد أن أسمع هذا". وهكذا نعيش بمجموعة من المعتقدات والأفكار تسمى فلسفة، ومجموعة من المعتقدات والأفكار تسمى سياسة، ومجموعة من المعتقدات والأفكار عن أنفسنا، ومجموعة من المعتقدات والأفكار عن نوعية الناس الذين نحبهم أو لا نحبهم، ومجموعة من المعتقدات والأفكار عن كل شيء آخر.

كثير من الأشياء التي نعتقدها -والتي تراكمت لدينا من خبرات الماضي وجماعات الناس والأفراد- ليست صحيحة أو حقيقية، لكنها أشياء توهمنا أنها صحيحة أو حقيقية بسبب رغبتنا في النجاة. فبسبب رغبتنا القوية في أن ننجو ونبقى وبسبب بحثنا الدائم عما هو مؤكد ومضمون، نختلق قواعد عن طبيعة الحياة والطريقة التي تنكشف لنا بها، وتصبح هذه القواعد بمثابة معتقدات. ولسوء الحظ يمكن أن تصبح تلك المعتقدات بمثابة قيود لنا.

تحرر من المعتقدات الخاطئة

في الواقع يمكننا أن نحقق نجاحاً تعتمد درجته على مدى استعدادنا للتخلص من معتقداتنا الخاطئة. فعندما نمر بتجربة مرض أو فشل أو فقر، يكون ذلك في الغالب بسبب قصور في تفكيرنا وعقولنا.

والشيء المحزن هو أنه بالرغم من أننا نعرف أن حياتنا لا تجدي في جوانب معينة منها، نظل خائفين من التغيير. ونصبح أسرى "النطاق الأمان"، بغض النظر عن مدى تدميره لذاتنا. ومع ذلك، فإن الطريقة الوحيدة للخروج من هذا الأسر والتحرر من مشكلاتنا وقيودنا هو أن نشعر بعدم الارتياح أو الرضا. يمكننا أن نعيش قدراً من الحرية يتناسب بشكل مباشر مع قدر الحقيقة الذي نحن على استعداد لقبوله دون الهروب.

ينبغي أن نكف عن خداع أنفسنا، وإلقاء اللوم على الآخرين، كما ينبغي أن نكف عن

تجنب القرارات التي لا نحبها ونبدأ في مواجهة حقيقة أنه ربما نكون قد قبلنا معتقدات عقيمة وغير بناءة والتي هي السبب المباشر للأحداث التي تقع لنا في حياتنا. ليست المسألة مسألة التحول من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي. إنها مسألة التحول إلى "التفكير الصحيح"، والذي يعني التحول نحو معرفة الحقيقة الكاملة عن أنفسنا وعلاقتنا بالحياة.

والتفكير الصحيح الذي يقوم على الحقيقة لا على الوهم هو الأساس الذي يحدد مدى قوة وصلابة جميع صور التفكير الأخرى. والتفكير الإيجابي والتفكير السلبي يتم ترشيحهما عبر معتقداتنا وأفكارنا. والتفكير الصحيح ينبع من الوعي بحقيقة أو واقع أي موقف.

معرفة الحقيقة بمثابة فك لأسرك

اسعَ دائماً لمعرفة حقيقة أي موقف تكون فيه. تجاوز بتفكيرك معتقداتك الحالية وسل ذاتك العليا: "ما حقيقة هذا الموقف؟" سوف تكشف لك دائماً ذاتك العليا الحقيقة إذا كنت على استعداد لسماعها. وعندما تتصرف بناءً على الحقيقة، فأنت تستخدم التفكير الصحيح. لا يتعلق الأمر بكونك إيجابياً أو سلبياً، وإنما ببساطة يتعلق بأن تكون ذاتك. وعندما تكون ذاتك، والذي يعني إتاحتك الفرصة لذاتك العليا أن تكشف لك عن الحقيقة، سوف يُحل كل موقف تجد نفسك فيه تلقائياً وبشكل تام. قد يبدو هذا خيالاً أو سحراً، لكن هذا هو قانون السبب والنتيجة في صورته العملية.

نقطة البداية في النجاح

جميع المعلمين العظام منذ فجر التاريخ كانوا يهدفون إلى إيقاظنا وتنبيهنا إلى حقيقة أننا نصنع واقعنا بأنفسنا. والأهم من ذلك، أننا مسئولون عن كل شيء يحدث لنا في حياتنا. هذا يشمل الحسن والسيئ والقبيح.

إذا اعتقدنا أن شخصاً أو شيئاً ما خارج ذاتنا هو سبب مشكلاتنا، فسوف نبحث دائماً عن الحلول خارج أنفسنا. حتى نجد الحلول المناسبة والإجابات الصحيحة، ينبغي أن نبدأ بالنظر إلى أنفسنا بطريقة جديدة تجعلنا نرى الناس والأحداث بطريقة جديدة. فالعالم الخارجي هو نتاج عالمنا الداخلي بطرق شتى. ينبغي أن تدرك هذا. كم عدد الأشخاص المكروبين الذين تعرفهم والذين لم يلتفتوا قط إلى هذه الحقيقة؟ لن يجدي أي قدر من العزيمة أو التصميم أو قوة الإرادة أو الإلهام أو التحفيز في حل مشكلاتنا طالما أننا نبحث عن الحلول والإجابات خارج أنفسنا.

قانون التجاذب

كل شيء يأتي إلينا عن طريق قانون من أهم القوانين الفيزيائية الأساسية؛ الأشياء المتآلفة تتجاذب! وهذا القانون يعرف بقانون التجاذب.

وقانون التجاذب، مثل جميع القوانين الطبيعية، يعمل بدقة رياضية ويتسم بالحيادية ولا يرتبط بأشخاص. هذا يعني أن هذا القانون يسري سواء كنت ترغب في ذلك أو لا ترغب.

والقانون ليس له علاقة بشخصيتك أو بمعتقداتك أو بكونك شخصاً صالحاً أو طالحاً أو بأي شيء آخر. ليس هناك منا من يخرج عن نطاق تأثير هذا القانون. إنه قانون لا يقبل الجدل مثل قانون الجاذبية الأرضية.

قبل أن يتم التوصل إلى قانون الجاذبية الأرضية، لم يكن يعلم أحد بوجوده ومع ذلك ظل الجميع تحت تأثيره. وكذلك الحال بالنسبة لقانون التجاذب الذي نتحدث عنه. فمعظم الناس غير مدركين لآليات طبيعة عمل هذا القانون لكن الكل يخضع لتأثيره.

لست في حاجة لأن تعرف آليات طبيعة عمل قانون الجاذبية الأرضية كي تحفظ نفسك من أن تصبح هائماً في الفضاء الواسع. كذلك لست في حاجة لأن تعرف آليات طبيعة عمل قانون التجاذب كي يزاول تأثيره في حياتك.

ربما لم تدرك إلى الآن حقيقة أن كل شيء تمر به في حياتك تستجلبه وتجذبه وتحدثه وتصنعه ذاتك. ليس هناك استثناءات. قد لا يكون هذا أمراً ساراً بالنسبة لك إذا كانت حياتك لا تسير على النحو الذي تريد. وحيث إن معظمنا ليسوا سعداء للغاية بما صنعوه وأحدثوه في حياتهم، فقد أصبحنا أساتذة ضليعين في جذب كم هائل من الظروف التي كان من الأفضل ألا نجذبها.

إن العقل يجذب أي شيء مألوف بالنسبة له. فالعقل الخائف يجذب تجارب الخوف، والعقل المشتت يجذب مزيداً من التشتت، والعقل الثري يجذب مزيداً من الثراء.

وحيث إننا نجذب ما نفكر فيه ونعتقده، فمن المهم أن نصبح على وعي بأنماط التفكير الباطن التي تسيطر على حياتنا.

أنت دائماً على "صواب"

الوظيفة الأساسية للعقل الباطن هي أن يتبع تعليمات العقل الواعي أو الشعور. وهو يقوم بهذه المهمة عن طريق "إثبات" أي شيء يعتقد العقل الواعي أنه صحيح. بعبارة أخرى، وظيفة العقل الباطن هي إثبات أن العقل الواعي يكون على "صواب" دائماً.

لذلك إذا كنت تعتقد شعورياً أنك لا تستطيع أن تصبح على نحو معين، أو تفعل أو تحصل على شيء ما، فإن عقلك الباطن سوف يهيئ لك الظروف ويبحث عن الناس ليثبت لك أنك على صواب. فالعقل الباطن يعمل مثل الربان الأوتوماتيكي للطائرة؛ أداة تستخدم لتوجيه الطائرة أوتوماتيكياً. فلو أن الربان الأوتوماتيكي تم برمجته على أن يتجه بالطائرة جهة الشرق وأردت أن توجهها جهة الشمال، فبإمكانك أن تستخدم يدوياً مفاتيح وأزرار التحكم لتوجيهها جهة الشمال. لكن طالما تركت الربان الأوتوماتيكي على حاله، والذي تم برمجته ليتجه شرقاً، سوف يتحكم في الطائرة ويتجه بك شرقاً.

عقلك الباطن لا يغير واقع العالم من حولك. كل ما هنالك أنه يرشح المعلومات التي تقدمها له كي يدعم معتقداتك أو الصورة التي تحملها في عقلك. فمثلاً، إذا اعتقدت أن مجال الأعمال سيئ، أو أنه ليست هناك فرص جديدة أمام شركتك، فسوف يتجاهل عقلك الباطن الفرص الجديدة الخاصة بتحسين شركتك. وبدلاً من ذلك، سوف يبرز لك المشكلات التي تدعم اعتقادك بأن الأمور سيئة، أو بأنه ليست هناك فرص جديدة.

وعقلك الباطن لا يستطيع التفكير لنفسه. فهو فقط يجذب لك تلك الأشياء التي تتوافق وتنسجم مع أعمق معتقداتك وأفكارك الداخلية، لا أكثر ولا أقل. وإذا كنت لا تعلم هذه الحقيقة، وإذا كنت لا تدرك أنك أنت الذي تصنـع واقعـك مـن خلال أفكارك، فسوف تشعر بالعجز عن تغيير حياتك للأفضل. وبدلاً من ذلك سوف تشعر بأنك ضحية الناس والظروف والأحداث.

وإذا سلمت بعجزك الذاتي، فسوف تبحث عن شيء أو شخص ما خارج ذاتك كي يشبع رغباتك. عندما تفهم أن كل شيء تريده يمكن تحقيقه من خلال عقلك، ومن خلال استخدام التفكير الصحيح، والذي هو ببساطة التفكير السليم والواضح، سوف تدرك أنك أنت الوحيد الذي يمكن أن يمنح ذاتك ما تريده ويحقق لها ما تتمناه.

الثقة بقوتك الخلاقة

كي تحقق ما تريد، يتعين عليك أن تثق بالقوة التي وهبك الله إياها. إنها قوة الإبداع، قوة الحياة. يمكننا أن نستخدم هذه القوة في صنع وتحقيق أي شي نريده في الحياة. حتى وإن قررنا واخترنا استناداً إلى جهلنا، فإنها ستدعمنا في جهلنا إلى أن نتعلم منه. وسوف تكون النتيجة أو التأثير مكافئاً للسبب دائماً. فإذا كنا في حفرة، فهذا يعني أن تلك القوة تدعمنا في كوننا بحفرة. وإذا كانت حياتنا ناجحة للغاية، فهذا معناه أن تلك القوة تدعمنا في نجاحنا. إنها تنبع بشكل كامل من أفكارنا.

التفكير يوجه القوة

قلنا سابقاً إن أفكارنا تتمخض عن نتائج. وبعبارة أخرى، نتائجك تتوقف على ما تعتقده وتفكر فيه، وليس على ما تريده وترغب فيه. شتان بين الأمرين. فعندما تفكر، يتحرك العالم. هذه يعني أنه عندما تُخرج فكرة إلى هذا العالم، يأتي الناس والأماكن والأشياء إلى حياتك لإثبات أو تحقيق هذه الفكرة. فعندما نفكر، نجعل الأشياء تحدث بالفعل.

تأمل قوة الخالق في هذا الكون. انظر حولك لترى إبداعاته الخلابة التي لا تحصى ولا تعد. الخبر السار هو أن الخالق يبث فيك من قوة الإبداع هذه. وكلما زاد انفتاحك واستجابتك واستعدادك لاستقبال المزيد من هذه القوة، زادت حياتك إشباعاً وروعة. إذا كان هذا الأمر صحيحاً، فما طبيعة هذه القوة؟ جميعنا نستخدم هذه القوة بصورة غير مباشرة. دعني أشرح لك ذلك.

عندما تبدأ تشغيل سيارتك، ما الذي يتعين عليك القيام به؟ حسناً، يتعين عليك أن تدير مفتاحك، والذي يدير محركاً صغيراً للبدء، والذي يبدأ بدوره محرك السيارة. ومحرك البدء يعمل بالكهرباء. إذن ما المصدر المباشر لتلك الكهرباء؟ أهي البطارية؟ لا، فالبطارية ليست مصدراً مستقلاً أو ذاتياً، ويتعين شحنها. إن ذاتك العليا بمثابة بطارية بداخلك تحصل على قوتها من خالقها. وبعد ذلك تقوم بتخزينها من أجلك كي تستخدمها في إبداعك وتحقيق أهدافك.

في العلوم هناك قانون يعرف بقانون أوم، والذي يفيد بأن C=E/R. وC هي شدة التيار الكهربي المتاح لجهازك الكهربي في المكان الذي سيوضع فيه القابس الكهربائي (المصدر). فـ C هي شدة التيار الكهربائي اللازم لتشغيل مكواتك الكهربية مثلاً. وشدة التيار اللازم لتشغيل الجهاز هي خارج قسمة E، والذي يشير إلى القوة الدافعة الكهربية للمصدر، مقسوماً على R،

والذي يشير إلى المقاومة التي تلقاها القوة الدافعة الدافعة الكهربية عند التوصيل الكهربي. والآن لنفرض أن خط الطاقة الرئيسي الذي يصل إلى المبنى الذي تعيش فيه تبلغ قوته ٧٥٠٠٠٠ فولت، لكنه يدخل منزلك بمعدل يتراوح بين ١١٠ و٢٢٠ لتشغيل أجهزتك الكهربية. حتى يتم ذلك، تستخدم المحولات الكهربية للتقليل من الطاقة الواصلة إلى منزلك كي تحافظ على سلامة أجهزتك الكهربية.

هذا هو ما يحدث بالضبط مع القوة المتاحة لك. فالخالق يمنحك القوة، لكن بتقدير حكيم. إنه لا يمنحك المزيد من تلك القوة إلا عندما تكون على استعداد لذلك. ولولا تلك الحكمة لاحترقت.

إذا كنت تريد المزيد من تلك القوة، فما الذي تفعله؟ ينبغي عليك أن تقلل من المقاومة، ويتعين عليك التغيير من ذاتك وتهيئتها من أجل استقبال هذا الفيض الإضافي من الطاقة.

كيف تحظى بمزيد من القوة

هذه القوة أشبه بالماء في مثالنا الذي أسلفناه في حاجتنا إلى إناء أكبر لحمل كميات أكبر. لا تتوقع أن تغمر بفيض من تلك القوة وأنت على غير استعداد لها، فهذا يمكن أن يحرقك. ولا تظن أنك ستحصل على هذه القوة من غير أن تسعى لذلك. حتى نجعل حياتنا مثمرة وفعالة، ونستفيد الاستفادة المثلى من تلك القوة الخلاقة ينبغي أن نبني قناة أكبر كي تتدفق فيها. وحتى نوسع تلك القناة، ينبغي أن نعمل على تنمية وعينا. وتنمية وعينا تتضمن بسط وتنمية أفكارنا ومعتقداتنا فيما يتعلق بأنفسنا وعلاقتنا بتلك القوة. وبينما نقوم بذلك، نبدأ في استقبال المزيد من تلك القوة، وتزداد قدرتنا على الإبداع بشكل هائل.

نحن جميعاً مخلوقات مبدعة، ونتمتع بقدرة دائمة على صنع وتحقيق المزيد والمزيد. في الواقع، نحن قادرون دائماً على الابتكار والإبداع، شعورياً، ولاشعورياً. وبمعرفة حقيقة ذاتنا والعملية التي نستطيع بها زيادة قوتنا الداخلية، يمكننا أن نبدأ في الانتقال بقدراتنا الإبداعية من حيز اللاشعور إلى حيز الشعور.

عندما نقوم بالإبداع على مستوى الشعور، نكون قادرين على الاختيار. وعندما نقوم بالإبداع على مستوى اللاشعور، نكون عاجزين عن الاختيار.

كثيراً ما نسمع أننا نتمتع بالقدرة على الاختيار. لكن هذا الزعم غير دقيق على الإطلاق. فمن غير المنطقي أن نقول إن هذا الشخص يختار لنفسه علاقة سيئة، أو مشكلة مادية، أو أي

موقف سلبي في حياته. ففي معظم الأحيان نعمل وفقاً لـ "الوضع الافتراضي" الذي يقوم على أساس تنشئتنا وتجارب الماضي.

والاختيار يتطلب أن تكون واعياً. لكن عندما تكون غير واعٍ، لا يمكنك أن تختار اختيارات واعية. فأنت تعمل حينئذ تبعاً "للوضع الافتراضي" أو بطريقة "الرَبان الأوتوماتيكي".

والوضع الافتراضي هو وضع البقاء. فهنا يهيمن العقل على الأمور حتى من غير أن نكون على وعي بما يحدث.

والاختيار يبدأ عندما تتوقف عن التوحد مع الأنماط الشرطية التي تكيفت عليها منذ الماضي. وإلى أن تبلغ تلك المرحلة، تكون غير واعٍ. هذا يعني أنك تكون مضطراً لأن تفكر وتشعر وتتصرف بطرق معينة وفقاً للطريقة التي تكيف علّيها عقلك. وعندما نتمكن من الاختيار، نكف عن كوننا ضحية للاستجابات الباطنة أو اللاواعي.

وإذا لم يدعم تفكيرنا السلبي اللاواعي ما نريده، فإنه بدلاً من محاولة التخلص منه، كل ما يتعين علينا القيام به هو أن نتمركز حول "التفكير الصحيح". و"التفكير الصحيح" هو نمط من أنماط التفكير يقوم على أساس الحقيقة. والحقيقة بطبيعتها ينبغي أن تكون "صحيحة" دائماً.

ليس هناك نمو دون عدم رضا

ذاتك العليا أو السامية تعرف دائماً ما هو أفضل بالنسبة لك. فكل ما تحتاج إليه هو أن تؤكد على أنك تريد شيئاً أفضل مما لديك الآن. عليك أن تدرك أنه ليس هناك نمو دون عدم رضا. ففي حين أنه من المهم أن نحيا اللحظة الحالية ونقبل ما هو كائن فيها، من المهم أيضاً أن ننمو ونرتفع فوق ما نحن عليه.

عليك أن تدرس حالتك من الاستياء أو عدم الرضا بشكل واعٍ لأنها ستخبرك بشيء عن ذاتك. حياتك لوحة زيتية متغيرة للأبد. فما الذي سترسمه عليها؟ هل سترسم عليها الفقر والقصور والضعف؟ لأنه إذا فعلت هذا، فإن لوحتك ستعكس الفقر والقصور والضعف.

هل أنت مكبل بقيودك؟

ألم يسبق لك الذهاب إلى السيرك ورؤية الأفيال الضخمة وهي مربوطة في أوتاد خشبية فقط بحبل رفيع؟ والأفيال الصغيرة تكون مقيدة من ساقيها بسلسلة كبيرة مربوطة بوتد معدني طويل

يمتد في عمق الأرض. هذا يحدث لأن الأفيال الصغيرة ينبغي أن يتم تقييدها بقوة عندما تكون صغيرة للغاية كي يمنعها القيد من محاولة الفرار أو الخروج.

فعندما يكون الوتد ممتداً في عمق الأرض والقيد قوياً بما فيه الكفاية، لا يتمكن الفيل الصغير من التزحزح. وفي النهاية يأتي اليوم الذي يتوقف فيه الفيل الصغير عن الشد ولا يحاول أبداً أن يهرب مرة أخرى. بعد ذلك يقوم شخص ما باستبدال الوتد المعدني بوتد خشبي، لأنه يعرف أن الفيل قد تكيف على الاعتقاد بأنه لا يستطيع الفكاك أو الهروب. بصنع قيود وأغلال ذاتية من خلال معتقداتنا وأفكارنا، نفعل نفس الشيء. ونصبح مقيدين ليس بالحقيقة أو الواقع ولكن بما نتوهم أنه الحقيقة أو الواقع.

في وقت من الأوقات كان لدي قط يظن على ما يبدو أنه عاجز عن الصعود أعلى الأماكن المرتفعة، لذلك لم يبدِ حتى أي محاولة. وعندما تقدم في السن، ظهرت عليه مظاهر الشيخوخة ونسي أنه لم يكن يعرف كيف يقفز. وفي أحد الأيام وعندما عدت إلى المنزل وجدت هذا القط واقفاً على أعلى رف من أرفف خزانة الكتب. لقد أسقط جميع الكتب والقطع الفنية. كما ترى هذا القط في شيخوخته نسي ما لم يكن يستطيع القيام به! ماذا لو أننا أصبنا بالشيخوخة بطريقة إيجابية؟ فمن الممكن جداً أن ننسى حينئذٍ جميع الأشياء التي نظن أننا عاجزون عن القيام بها ونقوم بها فعلياً.

افهم قواعد الحياة

عليك أن تفهم أنه إذا لم تكن حياتك تسير على النحو الذي تريد، فإن هذا يرجع إلى أنك قبلت المعتقدات والأفكار الزائفة التي تحول بينك وبين أن تحقق كل ما تصبو إليه. لسوء الحظ، أغلبية الناس على سطح هذا الكوكب يشعرون بأنهم مقيدون ومتعثرون. عندما ننظر إلى العالم ونرى المعاناة والبؤس والفقر، وعندما نرى الكثيرين من ذوي النوايا الحسنة يعيشون حياة صعبة ويفتقرون إلى الكثير، يبدو العالم فوضوياً وغير منطقي. نحن نرى أناساً يعتقدون في يأس أنه يتعين عليهم أن ينتزعوا من الآخرين ما يريدونه لأنفسهم. وقلما ننظر داخل أنفسنا كي نجد حلاً لكل هذه الفوضى. وقلما يبحث الواحد منا عن قواعد الحياة الحقيقية. لذلك فإن ما يحدث هو أنه في ظل جهلنا بأنفسنا وحياتنا، نتشاجر ونتعارك ونصارع من أجل أن نحصل على ما نريد. وفي النهاية نجد أنه لم يجد شيء من هذا.

لعبة الحياة

الحياة لعبة ومجموعة من الأدوار. فبعض الناس يلعبون لعبة الكفاح. وبعض الناس يلعبون

لعبة المرض. وبعض الناس يلعبون لعبة الفقر. وبعض الناس يلعبون لعبة كونهم على صواب دائماً. وبعض الناس يلعبون لعبة التأخر. لكن بعض الناس يلعبون لعبة السعادة والثراء والصحة. من المفيد أن نفهم أن كل فرد يلعب لعبة وضعها لنفسه، وأنه ليست هناك بالضرورة لعبة أفضل من أخرى. وإذا لم تكن تحقق لنا اللعبة أي نوع من المكاسب، لتوقفنا عن اللعب.

تأمل حياتك الشخصية. حاول أن ترى الإشباع الغامض أو الرضا الخفي الذي تحصل عليه من عدم تحملك المسئولية الكاملة عن حياتك. ما نوع الإشباع أو الرضا الخفي الذي يمكن أن تجده في الشعور بأنك ضحية؟ كيف يمكن لإنسان أن يستمتع بالشعور بالضعف أو الفقر أو القصور؟

الإجابة تتمثل في العائد أو المكسب. فمثلاً إذا لعبت لعبة الضعيف، فإن الآخرين سيحبونك ويهتمون بك ويقومون بحمايتك. إنها الطريقة المطلوبة كي تحظى بالاهتمام. وإذا لعبت لعبة عدم القدرة على اتخاذ القرار دائماً وتركت الآخرين يتخذون القرارات لك، فأنت بذلك تقي نفسك من اللوم إذا ارتكبت خطأً. بعبارة أخرى، إذا احتفظت بيديك مغلولتين وراء ظهرك، يمكنك أن تتوقع اهتمام الآخرين بك. من خلال استخدام طريقتك المعتادة التي تظهر بها عجزك وضعفك، تسيطر بالفعل على الآخرين. فالأشخاص العاجزون لهم تأثير رهيب على الآخرين. فهم يجيدون استغلال الآخرين من خلال إظهار عجزهم وضعفهم كما أنهم يستطيعون أن يجعلوا الآخرين يلعبون الأدوار التي رسموها لهم.

تأمل القيمة التي تجنيها من وراء هذا المكسب أو العائد. ولنأخذ مرضك مثالاً على ذلك. تأمل القيمة التي تجنيها من وراء كونك مريضاً. قد تقول: "هذه قسوة وتبلد في المشاعر. أنت لا تعلم ما كنت أمر به". لا ليست هذه قسوة. إنما الأشد قسوة أن تنكر الحقيقة. إن حقيقة ما تقوله هي أن مرضك له تأثير أقوى من تأثيرك في تحديد مصيرك. والسؤال هنا هو من الذي منح المرض هذه القوة وذاك التأثير؟

إذا كنت تمر بتجربة مرض، فقط تأمله. لا تصدر أي حكم على نفسك. فقط اجعله يخبرك بشيء. اعلم أنه بغض النظر عما يحدث لجسدك، فإنه يبدأ في عقلك. فالمرض هو استجابة جسدك لعقلك. وحيث إن جسدك آلية تقييم لعقلك، فسوف يخبرك دائماً بما يجري في الشعور وعلى المستوى الانفعالي والعاطفي. اجعل جسدك يعلمك.

من الأمور المثيرة في مجتمعاتنا أنه لا بأس في أن ينفق المرء ٥٠٠٠٠ دولار لعلاج نفسه من أزمة قلبية، لكن ماذا يقول الناس عنك إذا أنت أنفقت هذا المبلغ في التسلية والاستمتاع؟ إنهم ربما يعتبرونك أصبت بالجنون، والأرجح أنهم سيستاءون منك. يبدو أن الأوراق قد اختلطت بالنسبة لأولوياتنا. فربما لو أنفقنا ٥٠٠٠٠ دولار على الترفيه والاستمتاع، لما أصبنا بهذا العدد الهائل من

الأزمات القلبية! فكر جيداً في هذا الأمر. إن الاستمتاع يعد بالنسبة لنا أمراً غير طبيعي، في حين أننا نعتبر الألم أو المرض أمراً طبيعياً.

مصيدة الانتظار

لماذا ننتظر حتى نصبح أصحاء، ونصبح سعداء، ونصبح أحياء، ونصبح أثرياء، ونبدأ مشروعاً جديداً، وندخل في تجربة عاطفية، ونتواصل، ونصلح علاقاتنا؟ هذه مصيدة الانتظار. نحن ننتظر حتى تنخفض معدلات الفائدة، وحتى يتحسن الاقتصاد، وحتى يتغير فلان، وحتى تمر الإجازة قبل أن نبدأ في نظام غذائي معين. لكن سيكون دائماً هناك سبب للانتظار.

ماذا لو لم تتيسر لنا المساعدة؟

عرفت سيدة شابة جميلة وذكية كانت تمتلك كل شيء تعيش من أجله ومع ذلك حاولت مرات عديدة قتل نفسها بتناول الكحوليات والمخدرات. هل تعرف لماذا؟ لقد كانت تشعر دائماً بأن هناك شيئاً مفقوداً في حياتها. إنها لم تكن تعرف أن بإمكانها أن تصنع حياتها بالطريقة التي ترغب فيها. كانت هذه الشابة تنتظر أن يأتيها شخص ما حاملاً معه السعادة لها. لكن لم يظهر أبداً ذلك الشخص.

هذه الرغبة في أن ننتظر غيرنا من الناس كي يمنحونا السعادة، أو الاعتقاد بأننا يمكن أن نمنح الآخرين السعادة، يفسر الظهور الدائم للخطط الاجتماعية والدوافع المنظمة من أجل عالم أفضل.

أحد الأوهام الكبرى يتمثل في أننا نستطيع أن نبني مجتمعاً يعمل بمستوى سيكولوجي وروحاني أعلى من المستوى الحالي لوعينا. كثير من الناس يحثوننا على العمل من أجل مجتمع أفضل وعالم أفضل. وهذا خطأ فادح. فحيث إننا لا نستطيع أن نصنع أو نوجد أي شيء أعلى من مستوى وعينا الحالي، فلن يتحسن كثيراً المجتمع ككل.

وأنظمة المجتمع من أجل التغيير الاجتماعي لا تضيف سوى عبء جديد على عبء قديم. فعقلنا الحائر ليس لديه أي فكرة عن الجدوى أو الهدف من كل هذه الخطط الاجتماعية التي تنهال علينا. لكن في تطلعنا اليائس من أجل جعل الأمور تسير على نحو أفضل، نضطر لأن نحاول أن نكسب سفاسف الأمور أهمية ومعنى. المشكلة تكمن في أننا نحاول إصلاح جوانب الخلل في هذا العالم الخارجي بطريقة تتجه من الخارج للداخل؛ أي محاولة إصلاح العالم الخارجي من خلال فرض شروط وظروف خارجية معينة من أجل التغيير. ولسوء الحظ فإن هذا الاتجاه في التغيير

محكوم عليه بالفشل لأننا نتعامل بذلك مع الآثار والنتائج بدلاً من أن نتعامل مع الأسباب.

التغيير من الداخل للخارج

نحن في حاجة لأن نذكر أنفسنا وجميع من يعيشون على ظهر هذا الكوكب أنه ينبغي علينا أن نغير العالم بطريقة تتجه من الداخل إلى الخارج، وبأننا قادرون على ذلك. فلدينا دليل قاطع على أن طريقة التغيير التي تتجه من الخارج للداخل لا تجدي. إن الحل الدائم للفقر والقصور والضعف يكمن في قدرتنا على أن نخرج طاقاتنا الداخلية إلى أرض الواقع.

في الواقع، الطريقة الوحيدة التي يمكن أن نصلح بها هذا العالم هي أن نبدأ بإصلاح أنفسنا أولاً. هذه ليست رسالة جديدة، لكن أعتقد أننا في حاجة إلى تذكير أنفسنا بحقيقة أنفسنا وبما نحن قادرون عليه. نحن في حاجة لأن نتحمل المسئولية إزاء كل شيء قد حدث لنا. فمن خلال قانون التجاذب، نحن نجذب شعورياً أو لاشعورياً كل شيء يحدث لنا. فأي شيء فعله بنا شخص ما، نكون قد شاركنا فيه، وبدرجة معينة نكون مسئولين عنه. ففي الأساس ليس هناك ضحايا وإنما هناك متطوعون يسمحون بما يحدث لهم طواعية. ذلك دواء يصعب تجرعه، لكن إذا لم نتناوله فلن نتمكن أبداً من تغيير الأمور إلى ما هو أفضل.

لقد أصبحنا نعيش في ظل ثقافة أساسها اللوم. لكن إذا لاحظت أن الساعة التي في يدك لا تظهر التوقيت الصحيح، فما الذي يمكن أن تفعله حيال ذلك؟ هل تطلب من جارك أن يضبط ساعته وفقاً لساعتك، أم تقوم بضبط ساعتك أنت؟ للأسف، نحن لا ننتهج نفس هذا النهج في حياتنا عندما لا تسير على نحو سليم. وبدلاً من ذلك، نصر على أن الواقع ينبغي أن يتوافق مع أوهامنا.

نقطة البداية في النجاح

قوتك غير المحدودة تكمن في قدرتك على السيطرة على أفكارك. فالعقل المرتبك والحائر يعمل في اتجاه المرض والفقر والقصور والضعف بدلاً من أن يعمل في اتجاه الثراء والصحة والنجاح. إذا كنا لا نصنع حياتنا بالطريقة التي نرغب في أن تكون عليها، فنحن نصنعها استناداً إلى اللاشعور. لكن بما أن حياتنا تجري على مستوى الشعور أو الوعي، فإن أهم مهمة أمامنا هي تنمية الوعي لأعلى درجة ممكنة. ويمكننا أن نفعل ذلك بتأمل ظروف حياتنا وتحدي معتقداتنا وأفكارنا، حتى وإن كانت ذاتنا مهددة وخائفة. ففي أي وقت نريد شيئاً ما في حياتنا، ينبغي أن نتحرر من أي شيء يفصل بين ما نعتقده وما نريده.

أنت تدرك في أعماق ذاتك ما تريده بالضبط. وإذا أنت أصغيت إلى حدسك، فسوف يخبرك. فعقلك قد يخونك أحياناً، لكن حدسك لن يخونك أبداً. فحدسك هو نقطة الوصل بينك وبين القوة العليا. تعلم أن تثق به. فالناس يستطيعون أن يتحكموا فيك من خلال عقلك وتفكيرك، لكنهم لن يستطيعوا أن يتحكموا فيك أبداً من خلال حدسك.

نحن نتوهم أننا سنخسر أو نفقد شيئاً ما إذا نحن اتبعنا حدسنا. لكن ألم تتأمل أبداً ما خسرته مقابل عدم اتباعك لحدسك؟ أي شيء يخبرك به حدسك هو الشيء الذي أنت في حاجة إلى سماعه. وعندما تكتسب المزيد والمزيد من الثقة به، سوف يكشف لك بالضبط عما أنت في حاجة إلى القيام به في أي لحظة.

حياتك مهمة. إنها مهمة بالنسبة لك، ومهمة بالنسبة لجميع الناس الذين يحيون على ظهر البسيطة. إنني أؤمن بأن كل شخص على هذا الكوكب وصل إليه برسالة. وإذا أنت أصغيت إلى حدسك، فسوف يكشف لك عن هدفك أو رسالتك في الحياة.

الفصل

٢

حقيقة ذاتك

إذا كنت تريد أن تسيطر على حياتك، فمن المهم أن تكتسب فهماً أساسياً لحقيقة ذاتك. فصورتنا الذاتية، والتي هي الصورة التي نحملها في عقولنا لأنفسنا، تصبح أساس حياتنا. فجميع أفعالنا ومشاعرنا وحتى قدراتنا تكون منسجمة ومتوافقة مع الصورة التي تشكلت في أذهاننا عن أنفسنا. فنحن بالمعنى الحرفي نتصرف وفقاً لنوعية الشخصية التي نعتقد أننا عليها. ما نحتاج إلى أن نعيه هو أنه طالما نتشبث بهذه الصورة، فلن يحولنا أي قدر من قوة الإرادة أو التصميم أو الجهد إلى غيرها، لأننا نتصرف دائماً وفق الطريقة التي نرى بها أنفسنا. وحتى نصبح على أي نحو آخر، ينبغي أن نتأمل أولاً الكيفية التي نشكل بها صورتنا الذاتية.

مخططنا العقلي

من الميلاد فصاعداً، نقوم بجمع مئات الأفكار عن ذاتنا كأغبياء أو أذكياء، صالحين أو طالحين، واثقين أو خائفين، وهكذا. ومن خلال التكرار، تترسخ هذه التصنيفات التي كثيراً ما تكون زائفة في أنفسنا لتصبح صوراً ذاتية لنا. وهذه الصور الذاتية إما أن تتيح لنا السعادة والنجاح وإما أن تستبد بحياتنا. وسواء أدركناه أو لا، فإن بداخلنا مخططاً أو خريطة عقلية. وهذا المخطط العقلي هو صورة للطريقة التي نعتقد أننا عليها. والمخطط العقلي هذا يتسم بالدقة والاكتمال في كل تفاصيله، وهو بمثابة صورتنا الذاتية. ومع ذلك، لا يمثل هذا المخطط حقيقة ذاتنا، لكن يمثل ما نعتقد أننا عليه.

والظروف التي شكلت صورتنا الذاتية ربما كانت خاطئة تماماً أو تم التهويل من شأنها، لكن بقدر انشغالنا وقلقنا تصبح صحيحة وحقيقة بالنسبة لنا. وبمجرد أن يتم تسجيل هذه المعلومات، لا نبحث مدى صحتها. وفي أغلب الأوقات، لا نستطيع حتى أن نتذكر على مستوى الشعور كيف ومن أين حصلنا على هذه المعلومات. كل ما هنالك أننا نعيش كما لو أنها صحيحة. وحتى إن كانت غير صحيحة فنحن نعتقد أنها صحيحة.

سر العصور والأزمان

الغالبية العظمي من الناس تاهت عن أذهانهم الرسالة التي حاول جميع المعلمين العظام منذ فجر التاريخ أن يبينوها لإخوانهم من البشر. وسر العصور الذي يعد بمثابة أعظم حقيقة يغفل عنها السواد الأعظم من البشر، يتمثل في أنه على مستوى الكينونة، والذي سنطلق عليه ذاتنا العليا أو السامية، نكون متكاملين ومثاليين وأصحاء من الناحية الروحية. ومثلما تتمتع قطرة الماء بكل خصائص وسمات المحيط الذي أخذت منه، فإن الله أودع فينا كل الخصائص والسمات الخاصة بالإنسان المثالي.

العلم والفلسفة والدين يعلمنا كل منها بطريقته الخاصة أن هناك قوة واحدة علوية ومطلقة في هذا الكون، والله منح كل منا القوة والطاقة دون ظلم أو جور. فأنا وأنت ونحن جميعاً صنعة الخالق الأعظم لهذا الكون الرائع. وتلك القوة التي منحنا الله إيانا كامنة في ذاتنا العليا أو السامية.

لا يمكننا أن ندمر أبداً الذات السامية فينا. يمكننا أن ننكر وجودها، يمكننا أن نحاول إخفاءها، يمكننا أن نكذب بشأنها، لكن في نهاية المطاف لا يمكننا أن نغير حقيقة أن تلك الذات السامية هي ذاتنا الحقيقية. ما نحتاج إلى أن نفعله هو أن ندرك أن تلك الذات هي ذاتنا الحقيقية وأن نتعلم الطريقة التي نجعلها بها تتخلل أفكارنا وتوجهها.

ذاتك الحقيقية تختلف عن أفعالك وتصرفاتك

ينبغي أن تفهم الفارق بين ذاتك الحقيقية وأفعالك وتصرفاتك. فذاتك الحقيقية تتسم بالكمال والمثالية من الناحية الروحية، لكن أفعالك وتصرفاتك لا تكون كاملة أو مثالية على نحو دائم. والفجوة بين ذاتك الحقيقية وأفعالك يخلقها الجهل. فعندما لا تدرك أن ذاتك الحقيقية تتسم من الناحية الروحية بالكمال والمثالية، فإن أفعالك سوف تكون أقل كمالاً ومثالية تبعاً لذلك.

أود أن نفعل شيئاً ما الآن. فقط قل لنفسك: "أدرك أن ذاتي الحقيقية تتسم بالكمال والمثالية

من الناحية الروحية". والآن أنصت إلى الصوت الخفيض في رأسك. الأرجح أن تجده يقول: "آه، لا، لست كذلك". فالتأكيد على المثالية يهدد الأنا بشكل خطير. والأنا ترسل على الفور في المقابل استجابة على هذا النحو: "ماذا أقصد بكوني مثالياً؟ لأنظر نظرة جيدة إلى نفسي. ولأتأمل الطريقة التي أعامل بها الناس. هل أنا نسيت ما فعلته بالأمس؟ أنا لا أكف عن الشكوى. وماذا عن الطريقة التي أتعامل بها مع أمي وأبي ورئيسي وزملائي؟ وماذا عن الطريقة التي أعامل بها نفسي؟ ألا أذكر ذلك الشيء الفظيع الذي فعلته في عام ١٩٨٦؟ كيف يمكن أن أقول إنني مثالي وكامل من الناحية الروحية؟ ينبغي أن أتأمل نفسي جيداً وأكف عن هذا الهراء".

الأنا تحاول أن تخدعك

كما ترى فإن الأنا لا تريد منك أن تلقي نظرة جيدة على ذاتك. إنها تريد منك أن تلقي نظرة سيئة على ذاتك. تريد منك أن تتوحد مع كل شيء لسته. هي تريد منك أن تتوحد مع أفعالك وأن تشعر بالذنب. هي تريد منك أن تصدر حكماً وإدانة على ذاتك وأن تلقي باللوم عليها بسبب عدم العيش وفقاً للتصورات والتوقعات التي تعلقها على ذاتك والآخرين. ينبغي أن تدرك أن الأنا تحاول أن تخدعك. فليست هذه حقيقة ذاتك.

المخرج من هذا كله هو أن تؤكد على مثاليتك. والتأكيد على مثاليتك ليس مصيدة من مصائد الأنا. لكن مصيدة الأنا تتمثل في عدم التأكيد على مثاليتك وكمالك من الناحية الروحية. تذكر، الخطوة الأولى والمهمة في تغيير حياتك، بغض النظر عما تريد أن تكونه أو تفعله أو تحصل عليه، تتمثل في أن تدرك أن مثاليتك تقوم على أساس الحقيقة الخاصة بذاتك، والتي مفادها أنك متكامل ومثالي من الناحية الروحية.

محايدة الأنا

الطريقة التي تجعل بها الأنا تقف موقفاً محايداً هي أن تحب ذاتك دون قيد أو شرط. فحبك لذاتك لا يضخم الأنا وإنما يعادل تأثيرها بالفعل، لأن الأنا لا تحب ذاتك.

نحن في حاجة لأن نفهم أن الحياة تجري على مستوى الشعور أو الوعي. هذا يعني أن ما نزعم أنه صحيح وحقيقي سوف يكون واقعاً بالنسبة لنا. ومهما كان ما نعيه، فسوف نمر به ونعايشه. وبصورة أساسية، نحن سنعايش في حياتنا ما نكون على قناعة في أعماقنا بأننا عليه. هذه العبارة مهمة: نحن نعايش في حياتنا ما نكون على قناعة في أعماقنا بأننا عليه. فإذا كان نمط تفكيرنا يسير على نحو: "لا يمكنني أن أحصل على هذا أو ذاك، لأنني غير جدير به، فأنا

شخص سيئ"، وما شابه، فسوف نستمر في اختلاق الظروف التي تنسجم مع أفكارنا السيئة عن مدى قصور وضعف ذاتنا.

نستنتج مما سبق أنه إذا لم نستطع قبول ذاتنا، والتسليم بحقيقة أننا جديرون وأهل لكل خير، فلن نتقبل حقيقة أن الآخرين جديرون وأهل لكل خير، ومن ثم فسوف نقوم بإدانتهم.

الحل هو أن ننمي حباً غير مشروط لأنفسنا وللآخرين. هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا أن نتحرر بها. ينبغي أن نتقبل ذاتنا أولاً ثم الآخرين، مع العلم بأنه كما أننا مثاليون من الناحية الروحية، كذلك الآخرون أيضاً.

أنت من تصنع ذاتك

بطريقة مهمة جداً أنت الذي تحدد معالم ذاتك، سواء أدركت هذه الحقيقة أم لا. فجميع السمات الشخصية، والسلوكيات المميزة لك، وطرق التحدث، وطرق السير، والتعبيرات الوجهية، والإيماءات، وحتى طرق التفكير والاعتقاد، تكون قد أخذتها عن الآخرين، أو قمت بتقليدها أو تخلقت بها. فقد تكتسب هذه السمة أو ذلك السلوك من أبيك، أو أمك، أو أي فرد آخر من أفراد أسرتك، أو معلمك المفضل، أو صديقك، أو شخصية في كتاب أو فيلم سينمائي.

وقد تكتسب سمة أو سلوكاً معيناً حتى من الشخص الذي لا تحبه. فقد تكتسبه من شخص يشعرك بعدم الارتياح أو الخوف. فتقليد هذا الشخص يمكن أن يكون وسيلة لتقليل خوفك أو تخويف الآخرين.

لا ترفض ذاتك بأي حال من الأحوال

من المهم أن تلقي نظرة على الشخصية التي صنعتها وحددت معالمها بنفسك. ربما يكون أحد الأسباب التي تمنعك عن ذلك متمثلاً في أنك تقوم بتقليد الآخرين. هذا الأمر شائع ومألوف بين الناس. وقد يكون من المفيد أن تفهم أن ليس هناك من الناس من يستطيع أن يصنع ذاته من لا شيء أو بمعزل عن غيره. فكل منا يتعين عليه أن يقوم بذلك. كل منا يتعين عليه أن يختار مما هو متاح أمامه. وحتى بالرغم من أنك ربما تكون قد شكلت شخصيتك من خلال التقليد، فأنت لست مخادعاً أو محتالاً. فليس هناك من أحد يشبه أحداً بشكل تام في اختياره لمجموعة السمات والسلوكيات التي يقلدها. لا تنسَ أنه ليس هناك سوى اثنتي عشرة علامة أو نغمة موسيقية، ومع ذلك تظهر مئات الآلاف من التنويعات الموسيقية الفريدة والجميلة. فالأمر كله يتوقف على الطريقة

التي يتم ترتيبها وتجميعها بها.

إن أخذك عن الآخرين أو تقليدك لهم لا ينقص شيئاً من حقيقة كونك شخصاً مختلفاً. والشيء الرائع هنا يتمثل في أنك تستطيع التغيير في أي وقت، لأنك أنت الذي حددت معالم ذاتك من البداية. فأنت لست مقيداً بشيء. اكتشافك أنك لست الشخص الذي كنت تعتقد أنك هو ليس بكارثة، بل على العكس هو نقطة البدء لنهاية كارثة.

وحتى تغير من التجارب التي تسبب لك الألم وعدم التوافق، من الضروري أن تبدأ بفهم واضح لحقيقة أنك لن تساعد نفسك أبداً عن طريق رفض أو نبذ أي جانب من ذاتك. نحن نقع في شرك كراهية الذات لأننا نرسم لأنفسنا صورة لما ينبغي أن نكون عليه بناءً على تأثير آبائنا وزملائنا وأصدقائنا ومعتقداتنا ومجتمعاتنا التي نعيش فيها. والجانب المحزن في هذا الأمر هو أننا لن نكون قادرين أبداً على العيش وفقاً للصور والخيالات والتصورات والنماذج والمعايير والمفاهيم المتعلقة بالكيفية التي ينبغي أن نكون عليها. إن هذه عقدة سيكولوجية.

الحرية تبدأ بقبول الذات

نحن أتحنا الفرصة للأنا كي تخدعنا وتجعلنا نعتقد أننا غير أكفاء وغير لائقين ومزعزعون وأغبياء وسيئون وغير جديرين بأي خير. وكل هذا يمكن أن نلخصه في التقدير المتدني للذات والصورة السيئة عنها. وإلى أن نتخذ قراراً واعياً بتغيير أنماطنا في التفكير، سوف نستمر في امتلاك صورة سيئة لذاتنا وتدني تقديرنا لأنفسنا. أول وأهم شيء في حياتك هو قبول ذاتك، وحبك لها؛ أن تكون ذاتك. فقط عندما تحب ذاتك يمكنك أن تبدأ في حب الآخرين.

كثيرون من الناس يقولون إنه ينبغي عليك أن تنسى نفسك وتحب الآخرين أولاً. حسناً، الأمر لا يسير على هذا النحو. فالحقيقة هي أنه يتعين عليك أن تقبل ذاتك أولاً بكل أخطائها؛ كل ذنوبها وكل الأوقات التي بدت فيها حمقاء، وكل الأوقات التي تصرفت فيها بغير حكمة أو لياقة. ينبغي أن تكون قادراً على الوقوف أمام العالم بأكمله دون أن تشعر بالذنب أو القصور الذاتي. فعندما تستطيع القيام بهذا، تكون قد بدأت في حب ذاتك حباً غير مشروط.

إن الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك هي التي تخلق سلوكك، وهذا السلوك يخلق ويهيئ بيئتك أو نتائجك. عندما تربط بين قيمة ذاتك وإنجازاتك أو سلوكياتك، فأنت تعد نفسك للإحباط. فبغض النظر عن مدى اجتهادك وجديتك، سوف يكون هناك من يعتبرك غير كفء. تذكر هذه الحقيقة: ستكون دائماً فاشلاً في نظر شخص ما. لن تحظى دائماً بتأييد واستحسان الجميع، وفي بعض الأحيان

لن تحظى بتأييد الأغلبية. ألقِ نظرة على مدى تعلق حياتك بالفوز باستحسان الآخرين، وعليك أن تدرك هذه الحقيقة المهمة: لن تحظى أبداً بالاستحسان الذي تسعى إليه! فببساطة أنت غير قادر على إرضاء الجميع، لذلك تعلم أن ترضي نفسك وتسعدها وتستمتع بذاتك الحقيقية.

لا يمكن لذاتك الحقيقية أن تخفق

من المهم أن أكرر حقيقة أن ذاتك الحقيقية مثالية وكاملة من الناحية الروحية، لكن سلوكياتك وأفعالك ليست مثالية أو كاملة دائماً. فما تفعله يمكن أن يخفق أو ينجح، لكن يمكنك أن تفصل ذاتك عن النتائج عن طريق تذكر حقيقة أنك لا يمكن أن تكون فاشلاً أو ناجحاً بناءً على ما تحصل عليه أو ما تفعله. لا يمكن أن تفشل ذاتك الحقيقية في الحياة أبداً. فهذه ليست طبيعة الإنسان.

عندما تنهمك في كراهية ذاتك بسبب كل ما فعلته أو ما لم تفعله، وعندما تنهمك في كراهية الآخرين على ما لم يعطوك إياه، فأنت تكون حينئذٍ في حالة معاناة. والمعاناة طريقة للحط من شأن الذات وانتقادها. إنها طريقة للغضب من نفسك. إذا ركزت تركيزاً حقيقياً في هذا الأمر، فسوف تتبين أن الغضب والمعاناة وعدم السعادة جميعها تنشأ من الشعور بالإحباط إزاء أنفسنا بسبب عدم عيشنا وفقاً للتوقعات والآمال التي نعلقها على أنفسنا أو يعلقها علينا الآخرون.

ومن واقع تعاملي مع الأشخاص الذين لديهم سلوكيات مدمرة للذات، وجدت أن السبب الأساسي وراء سلوكياتهم هو كراهية الذات. وكراهيتهم لذاتهم نشأت من حقيقة أنهم لم يعيشوا وفق توقعات الآخرين التي علقوها عليهم. معظمنا يدين نفسه على أساس ما نحصل عليه أو ما لا نحصل عليه، وما نحققه أو ما لا نحققه. نحن نشعر بأنه عندما نفشل، نكون قد أحبطنا أنفسنا والآخرين. وعندما لا نحقق توقعات وآمال آبائنا ومعلمينا ومديرينا وأصدقائنا وزملائنا، نستنتج أنه لا جدوى منا. هذا يعرف بإدانة الذات.

عندما تتولى الحكم على نفسك، تحكم عليها بأنها سيئة. وبمجرد أن تقلل من شأن ذاتك بسبب شيء فعلته أو لم تفعله، أو بسبب قيامك بما لا يجدي، أو بسبب موقف أحبطت فيه الآخرين، تشعر بالاستياء. لكن هذه النوعية من الأحكام تزيد من تدني تقديرك لذاتك. إنها لا تفيد بأي حال من الأحوال؛ إنها تدمر فقط.

صحيح أن كلاً منا لديه أشياء وأمور معينة في حياته يشعر نحوها بالأسى والندم، لكن في مرحلة معينة يتعين علينا أن نكف عن الأسى والندم، ونمضي قدماً. ينبغي علينا أن نستخلص

الدروس والعبر من تلك التجارب ونلقيها وراء ظهورنا.

لا يمكننا أن ندعم أو نساند أحداً طالما أننا نقف ضد أنفسنا. ووقوفنا ضد الآخرين معناه أننا نقف ضد أنفسنا. تلك حقيقة سيكولوجية وروحية. أشد الأشياء التي يمكن أن نفعلها فساداً وإفساداً هو أن ندين شخصاً ما. فقمعنا أو كبتنا أو انتقاصنا من قدر شخص آخر هو من أشد السلوكيات سلبية وتدميراً للذات.

سامح الجميع بما فيهم نفسك

ما الذي يمكن أن يحدث إذا لم تحمل أي أسى أو ندم على الماضي؟ حاول أن تتخيل ما يمكن أن يحدث إذا أنت سامحت بشكل تام جميع من بحياتك بغض النظر عما فعلوه بك. سوف تبدأ في إدراك حقيقة أنه بقدر عجزك عن العفو والسماح، يكون مقدار التعاسة أو الفقر أو المرض أو الضعف أو القصور الذاتي الذي يسود حياتك.

كثير من الناس لا يرغبون في العفو عن الآخرين. هم يقولون أشياء من قبيل: "لماذا أعفو عنهم بعد كل ما فعلوه بي؟". إن العدو يكون دائماً شخصاً نعتقد أنه قادر على إيذائنا وإلحاق الضرر بنا أو اغتصاب شيء منا. فالناس يؤذوننا من خلال أنفسنا. في الواقع هم لا يؤذوننا على الإطلاق. فنحن الذين نعطيهم التعليمات بخصوص الكيفية التي يعاملوننا بها وهم فقط يتبعونها.

اتخذ قراراً الآن بأن تتخلى عن كل مشاعر الاستياء، لأن هذا الاستياء سيدمرك في النهاية. قد تقول: "نعم، أنا متفق معك في الرأي، لكنك لا تعلم شيئاً عن ظروفي. إنهم جرحوني وألحقوا الضرر بي بشكل بالغ. ربما أستطيع في يوم ما أن أغفر لهم ما اقترفوه في حقي، لكنني عاجز الآن عن مسامحتهم والعفو عنهم". عليك أن تفهم أن هذا التوجه العقلي يضر بذاتك ويدمرها أكثر من إضراره وتدميره للشخص الذي تستاء منه.

ركز انتباهك على الفكرة التالية: لا يمكنك أن تكون ثرياً إذا كنت تستاء من الأثرياء. لا يمكنك أن تكون ناجحاً إذا كنت تستاء من الناجحين. لا يمكنك أن تكون سعيداً إذا كنت تستاء من السعداء. فأي شيء تستاء منه يشير إلى شيء تفتقر إليه. هذا أيضاً ينطبق على التماثل للشفاء. فلا يمكن أن تتماثل للشفاء إذا كنت تشعر بالاستياء إزاء أي شخص لأن الاستياء يحطم جهازك المناعي ويسبب لك المرض.

تذكر أن أي شخص تستاء منه هو أنت، لأننا جميعاً واحد. بدلاً من أن تستاء من الناس

الذين يمتلكون ما لا تمتلك، أو يفعلون ما لا تستطيع فعله، استغرق الوقت اللازم للتعلم من هؤلاء الناس. اجعلهم معلمين لك. كن في صحبة هؤلاء الأساتذة الذين يعرفون طبيعة الحياة. كن من المعجبين بهم وقدرهم وادعمهم في الوصول إلى أهدافهم. وعن طريق قيامك بهذا، تكون بالفعل قد دعمت نفسك في الوصول إلى ما تريد.

إذا قمت بدراسة الفلسفة، فسوف تعلم أن القيم والأخلاقيات والمبادئ التي تدرسها تقوم على أساس الاعتقاد بأن شيئاً ما أفضل من شيء آخر. لا تقع في هذا الشرك. انسَ ما يعتقد غيرك من الأفراد والمجموعات أنه "الصحيح" أو الأمثل بالنسبة لك. بدلاً من ذلك، عليك أن تدرك أنك متصل بنفس القوة العلوية وأنك تعرف ما هو أفضل بالنسبة لك.

إرضاء الآخرين مأزق سيكولوجي

عبر العصور والأزمان، يكافح الناس من أجل أن يكونوا ذاتهم. لماذا لازلنا نكافح من أجل أن نكون ذاتنا؟ إن هذا الكفاح ينشأ عن رغبتنا في إرضاء الآخرين.

عن طريق تحملك المسئولية إزاء تقرير مصيرك بذاتك، سوف يؤدي ذلك على الأرجح إلى غضب فلان؛ رئيسك في العمل، أو شريك حياتك، أو والديك، أو أولادك. ففي البداية سيبدو تقريرك مصير ذاتك بنفسك عملية موحشة، وقد يتراءى لك أن جميع الناس يقفون ضدك. لكن الصورة الوحيدة التي ينبغي أن تعيش وفقاً لها هي صورتك أنت. أما آراء الآخرين سواء كانت مؤيدة أو معارضة فلا علاقة لها بالأمر.

قرارك أن تعيش حياتك هو مسئوليتك الشخصية. فنتائج حياتك الشخصية هي مسئوليتك أنت. وقيامك بشيء أو إحجامك عن القيام بشيء مسئوليتك أنت. وكثيراً ما يكون لدى الآخرين قيم ومعتقدات تتصارع مع قيمك ومعتقداتك الشخصية. وعندما يرونك تعيش بشكل يتعارض مع قيمهم ومعتقداتهم، فقد يكون هذا الأمر مخيفاً جداً بالنسبة لهم، لأنه بطريقة ما، يهدد مبادئهم وأسسهم.

عندما تتصادم قيم ومعتقدات شخص ما مع قيمك ومعتقداتك، تنشب معركة داخلية، وهذه المعركة هي: "هل من الممكن أن يكون هذا الشخص على صواب؟ وإذا كان على صواب، فإن هذا معناه أنني على خطأ". لكن الأشخاص الذين يعرفون ذاتهم الحقيقية لا يخشون معتقدات وقيم الآخرين. فقط المزعزعون والمترددون الذين لا يعرفون ذاتهم الحقيقية هم الذين يخافون دائماً من أي شخص آخر يهدد قيمهم ومعتقداتهم بشكل مباشر أو غير مباشر.

كيف تتعامل مع ذاتك؟

دعني أسألك، هل تحب ذاتك؟ هل تثق بنفسك؟ هل تحافظ على وعودك لها؟ هل تعتقد أنك شخص حسن؟ هل تكون ذاتك معظم الوقت، أم أنك تواري ذاتك الحقيقية بذات زائفة؟ إذا كان لديك صديق يعاملك بنفس الطريقة التي تتعامل بها مع ذاتك، أو يتحدث معك بنفس الطريقة التي تتحدث بها مع ذاتك، أو يخلف وعوده التي وعدك بها مثلما تخلف وعودك مع ذاتك، فهل ستبقي على صداقتك له؟ دعنا نواجه الحقيقة، الأرجح أنك لن ترغب في أن تصاحب مثل هذه النوعية من الأصدقاء.

من المهم أن نلقي نظرة على الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا. ففي معظم الأحيان نكون ألد أعداء أنفسنا. نحن نخاف من مواجهة ذاتنا الحقيقية لأننا نظن أننا لن نُسر بما سنراه.

كثيراً ما أسمع الناس يقولون: "أريد أن أستكشف ذاتي، لكنني أخشى مما سأكتشفه عنها. إنني أخاف من المخلوقات الغريبة التي قد أجدها على طول الطريق أو خلال الرحلة". عليك أن تعي ما يلي جيداً: من المستحيل تماماً أن تسبب لك الحقيقة المتعلقة بذاتك الخوف. ﺑﻐﺾ النظر عن مدى فظاعة تلك الحقيقة، فإنها عاجزة في ذاتها عن تخويفك أو إلحاق الضرر بك. إن الخوف يكون سببه مقاومة الحقيقة وسوء فهمها.

ابدأ رحلة اكتشاف الذات

ابدأ رحلة اكتشاف ذاتك في الحال. لن يأتي من تلك الرحلة سوى الخير. ففهم الخوف يشفي الخوف. لا تتشبث بالشخصية التي تعتقد أنك عليها. لا تشغل نفسك بما إذا كنت أفضل أو أسوأ من الآخرين. بدلاً من ذلك، حاول أن تعرف ذاتك الحقيقية أو نوعية الشخصية التي ترغب في أن تكون عليها.

إذا نظرت إلى منزل لم يكتمل بناؤه وتحت الإنشاء، فأنت لا تدينه بسبب حالته هذه. أنت لا تقول إنه أدنى أو أقل من منزل آخر، كما أنك لا تنشغل كثيراً بمظهره. كل ما تفعله هو أنك تدرك حاجته إلى عمل إضافي. طبق هذه الطريقة في التفكير مع ذاتك. مهما كانت حالتك الحالية، عليك أن تدرك الحاجة إلى المزيد من العمل من أجل تحسينها. كن صبوراً مع ذاتك، لكن كن حاسماً فيما يتعلق بالعمل الضروري الذي هناك حاجة للقيام به.

قيمة الذات تنبع من الذات. وهذا هو سبب أنها لا تسمى "قيمة الآخرين". فإذا كانت

قيمتك تأتي من الآخرين، فلن تكون قادراً أبداً على حب ذاتك. عندما تكون خبيراً بذاتك، تكون خبيراً بالآخرين. الشخص الواعي يعرف ذاته جيداً. هو يعرف طبيعته، ومن ثم يعرف كل شيء عن الآخرين الذين لديهم نفس الطبيعة. اعرف ذاتك على حقيقتها، وسوف تعرف الآخرين على حقيقتهم.

لا تخف أبداً من الكشف عن جانب ضعف في ذاتك. فالكشف عن جانب ضعف فيها هو بداية القوة. تذكر؛ كل شيء تتعلمه عن ذاتك أمر طيب. فبغض النظر عن مدى صعوبته أو غرابته، يظل أمراً طيباً. ضع هذا في الحسبان، خصوصاً في الأوقات التي تتصادم فيها حقيقة جديدة مع اعتقاد تعرف أنه يتعين عليك التخلي عنه لكنك تعرض عن القيام بهذا. الشخص الحكيم يكون على استعداد لأن يتخلى عن قطعة الفحم في مقابل ماسة ثمينة. كن شجاعاً بما يكفي لأن تقوم بهذا وسوف تبدأ ذاتك في التغير.

لست مضطراً لأن تحصل على تصريح من الآخرين كي تبدأ في تغيير حياتك. لا تتساءل قائلاً: "هل من الصواب بالنسبة لي أن أقف ضد كل شيء تعلمت أن أؤمن به وأعتقده؟" بدلاً من ذلك قل: "لأنظر مدى الجهد الذي سأبذله في بحثي". رغبتك الشخصية في الحرية الذاتية هي الضمان البحثي الوحيد الذي ستكون دائماً في حاجة إليه.

ألق نظرة على ما تنكره على ذاتك

إذا كنت بالفعل عازماً على معرفة حقيقة ذاتك وعلى أن تحيا حياتك بالطريقة التي تستطيع أن تحياها بها، فإن الكثيرين من الناس لن يحبوا ذلك لأنهم ليسوا ملتزمين بنفس المسار الذي أنت ملتزم به. هل ستنكر على نفسك الثراء لأن الآخرين فقراء؟ هل ستنكر على نفسك الصحة لأن ملايين الناس مرضى؟ تأمل جيداً ما تنكره على نفسك، ولا تظن أبداً أنك مخطئ بسبب رغبتك في أن تحصل على ما تريد.

ونحن نمضي قدماً في طريق اكتشاف الذات، من المحتمل أن نقع في أخطاء. تلك الأخطاء والزلات والذنوب المزعومة لا تعبر عن ذاتك الحقيقية. تأكد من أنك تفصل بين ذاتك الحقيقية وما تفعله وما تحصل عليه. سوف تسمو فوق ما يحدث في حياتك لأنك تدرك أن ما يحدث في حياتك أمر مؤقت وسوف يتغير دائماً. من المهم أن تفهم أن ذاتك العليا لا تتغير أبداً. عندما تتوحد مع طبيعتك المؤقتة، تكون قد تبنيت فكرة أن ما تفعله وما تحصل عليه هو ذاتك الحقيقية. ربما يكون هذا أكبر خطأ في حياتك.

حتى تتمتع بالعظمة والروعة في حياتك، مطلوب منك أن تفصل ما تحصل عليه وما تفعله عن ذاتك الحقيقية. تعلم أن تفصل أداءك عن ذاتك، كي تصبح على وعي بالأشياء التي تحدث في حياتك دون التوحد مع طبيعتها المؤقتة.

عندما تقف على شاطئ البحر وتراقب السفن التي تبحر به لا تكون هناك مشكلة طالما أنك تقف لمجرد الوقوف ومشاهدة السفن التي تبحر فيه. فقط عندما تتوحد مع السفن تشعر بالألم والمعاناة. فإذا قلت: "هذه سفينتي"، فسوف تحزن عندما تغيب عن ناظريك. وإذا قلت: "سوف أكون رباناً لهذه السفينة"، فسوف تعيش في خوف من أن يصبح شخص غيرك رباناً لها. بالمثل، مجرد الاكتفاء بمراقبة وملاحظة أخطائنا وسلوكياتنا غير البناءة دون إصدار أحكام أو إدانات، يقينا من التوحد الضار مع أخطائنا وزلاتنا المؤقتة.

مصدر السلطة الوحيد بداخلك

بينما تبدأ في تأمل حياتك وفحصها بأمانة وصدق، تصل إلى الحد الذي تدرك عنده أن مصدر السلطة أو الهيمنة الوحيد موجود بداخلك. أنت تنظر إلى الآخرين على أنهم بمثابة مصدر السلطة الذي يخبرك بما ينبغي أن تقوم به، لكن الشخص الوحيد الذي يعرف ما ينبغي عليك القيام به هو أنت.

ألم يسبق لك أن تساءلت لماذا يتمكن المحتالون من خداع أناس معينين؟ الشخص المحتال لا يمكن أن يخدع أي إنسان واع. إن الناس يجدون مشكلة في فهم سبب استغلال الآخرين لهم. السبب وراء ذلك هو أنهم يتخلَّون عن سلطتهم ومسئوليتهم ولا يريدون أن يكونوا مسئولين عن حياتهم الشخصية. هم لا يريدون أن يتخذوا قراراتهم بأنفسهم لذلك يتيحون للآخرين حرية اتخاذ القرارات من أجلهم. لكن عليك أن تفهم هذه الحقيقة: إذا سمحت للآخرين أن يتخذوا القرارات من أجلك، فسوف تهيئ لهم الفرصة كي يستغلوك ويلحقوا الضرر بك. فطالما أنك تتيح للآخرين تحمل المسئولية عن حياتك، فسوف يتحكمون في مصيرك.

لماذا تريد تغيير العالم؟

من السهل أن نقول إن الآخرين يستحقون اللوم، لكن هذا النوع من التفكير يزيد من رقنا وعبوديتنا لأننا نفرض قيوداً على حريتنا. هنا أيضاً أكرر حقيقة أن تصحيح طريقتنا في التفكير يتضمن فصل ما نحصل عليه وما نفعله عن ذاتنا الحقيقية، بمعنى أن نفصل الفاعل عن الفعل. إن السر يكمن في أن نحيا في هذا العالم، لكن لا ندع العالم يحيا بداخلنا. نحن نريد أن يجري قاربنا

في الماء، لكن لا نريد أن يجري الماء في قاربنا. فعندما يصبح الماء في قاربنا، يبدأ في الغرق، وحينئذٍ نضطر أن نفرغ القارب من الماء بسرعة جنونية من أجل أن يظل القارب طافياً. إن المشكلة تكمن في أننا كثيراً ما نجد أنفسنا وسط الآثار والعواقب السيئة التي أوجدناها في حياتنا. وبمجرد أن نبدأ في الغرق، لا نعرف طريقة أخرى سوى أن نواجه الموقف ونحاول تغيير ظروفنا.

قبل أن أتوغل في الأمر أكثر من ذلك، دعني أسألك: "لماذا تريد تغيير عالمك؟" في كل مرة نحاول فيها أن نغير ما يجري حولنا، سواء كان ذلك يتعلق بالعمل، أو الحكومة، أو أفراد أسرتنا، أو زملائنا، أو أي شيء آخر، فإننا نقع تحت وهم نظن فيه أن هؤلاء الناس وتلك الأحداث تحاول أن تلحق بنا الضرر. ما نحتاج بالفعل إلى القيام به هو أن نغير طبيعة علاقتنا بهم.

فالناس والأحداث لا يمكن أن تفعل بنا أي شيء أبداً. كل ما هنالك أنها تطلق مشاعر موجودة داخلنا بالفعل. إذا عدنا للمبدأ الأساسي للحياة، فسنفهم أنه ليس هناك شيء يحدث في هذا العالم لا نسمح بحدوثه في أعماق وعينا. لقد قلت بطرق شتى إن ما يحدث لنا يعد انعكاساً لما نعتقده، وأحياناً تكون تلك الأفكار والمعتقدات عميقة للغاية. فأياً كان ما يجري في أعماقنا يكون له انعكاساته على تجاربنا الخارجية وواقعنا، حتى بالرغم من أننا قد لا نكون واعين بذلك. أعرف أن هذا المبدأ يصعب قبوله لأنه لا شك في أن هناك أشياء في حياتك لا تريدها على مستوى الوعي أو الشعور. لكن الحقيقة هي أن هناك رغبة داخلية ما تقوم بإشباعها.

تخيل شخصاً حزيناً يجلس في البيت وهو يقول في نفسه: "أريد أن أغير حياتي". ويقوم هذا الشخص بإعادة تزيين منزله. ثم يشعر بأنه لازال على نفس حاله من الحزن. لذلك يقوم بإعادة تزيين منزله مرات عديدة، ويظل لا يشعر بأي تغيير في نفسه. هل تعرف أشخاصاً يعتقدون أنه بإمكانهم تغيير درجة سعادتهم عن طريق تغيير البيئة الخارجية المحيطة بهم؟ أين أخطئوا؟ وأين يمكن أن يصلحوا أنفسهم؟

إذا كنت أميناً مع ذاتك بشكل تام وألقيت نظرة على ما يجري في حياتك، فسوف تكتشف ما يحدث بالفعل. لذلك من المنطقي أن نقول إنه إذا حاولنا أن نغير الآثار الخارجية ونجحنا في ذلك لكن لم نقم بتغيير الأسباب الداخلية، فسوف نظل على نفس الحال.

إذا لم تعد تعرف ما يتعين عليك أن تفعله، فإن عملية تقييم الذات هذه بمثابة وسيلة جيدة تجد من خلالها ذاتك. إنها سوف تساعدك على فهم حقيقة أن عملية التفكير الآلي لا يمكن أن ترتفع فوق مستواها المحدود. إذا لم تكن متأكداً مما ينبغي عليك فعله أو إذا كان لديك أي نوع من القلق، فلا تحاول أن تسعى للتحرر من هذا القلق. فقط ابقَ حيثما كنت، ودعه يخبرك بشيء غير عادي، وسوف يخبرك بالفعل.

إذن الحقيقة المتعلقة بذاتك مفادها أن ذاتك الحقيقية مفصولة عما تحصل عليه أو تفعله. فأنت مثالي وكامل من الناحية الروحية، ونجاحك وسعادتك في الحياة سوف تتناسب بشكل مباشر مع قدرتك على قبول هذه الحقيقة عن ذاتك.

الفصل

٣

بماذا تخبر ذاتك؟

من حقائق الحياة أننا لا نتصرف وفق حقيقة ما يمكننا القيام به لكن وفق حقيقة ما نعتقد أنه بإمكاننا القيام به. ومن المنطقي أنه إذا قمنا بتغيير الطريقة التي نعتقد ونفكر بها، يمكننا أن نغير الطريقة التي نتصرف بها.

كيف تتشكل أفكارنا ومعتقداتنا؟

يسجل البشر ما يفكرون فيه. ففي مرحلة الطفولة تكون أفكارنا انفعالات وعواطف نقوم بتسجيلها. بعد ذلك نبدأ في وضع الصور مع الانفعالات والعواطف. ثم نقوم بتصنيف هذه الصور بكلمات. وعند البلوغ نفكر بواحدة أو أكثر من تلك الطرق ثلاثية الأبعاد، وعادة ما نفكر بطريقة الكلمات أولاً. وهذا يطلق عليه حديث الذات. فحديث الذات هو عملية تستحضر من خلالها الكلمات الصور التي تثير العواطف والانفعالات.

وكل فكرة انفعالية أو عاطفية تترك بصمة في بناء الخلايا العصبية بالمخ. نحن لا نسجل ما يحدث، لكننا نسجل ما نعتقد أنه يحدث. وسجل التأويلات والتفسيرات هذا هو الذي يبدأ في تشكيل شخصياتنا. ويمكننا أن نتبين طبيعة ذلك الأمر من خلال النظر إلى أطفال ينحدرون من نفس الأسر وتظهر لديهم شخصيات متباينة وأساليب حياة مختلفة. إن ما يتم تسجيله فينا كأطفال هو ما نعتقد أنه يحدث وليس ما يحدث لنا. إن تفسيراتنا وتأويلاتنا هي التي تشكل شخصياتنا واتجاهاتنا المختلفة حتى وإن كنا ننحدر من نفس الأسرة.

وفكرة واحدة فقط لا تشكل صورتنا الذاتية. إن الأمر يتطلب تراكماً للخبرات والأفكار حتى تتشكل صورتنا الذاتية. وسر الحرية يكمن في أن نتحكم فيما نفكر فيه ورؤيتنا للحقيقة. يمكن أن يمددنا الآخرون بآراء عن ذاتنا. فمن الممكن أن يخبرونا بمدى عظمتنا، ومن الممكن أن يحطوا من شأننا. وهذه المعلومات لا يتم تسجيلها في عقولنا ولا تصبح جزءاً من معتقداتنا ما لم نقبلها ونسلم بها من خلال أفكارنا الشخصية. فإذا نحن رأينا أنفسنا بطريقة معينة، فسوف نتصرف وفق رؤيتنا هذه، سواء كانت صحيحة أو لا.

التحرر ليس سهلاً

في أي وقت يكون لدينا اعتقاد قوي، وفي أي وقت نعتقد فيه أن ما نعرفه هو الحقيقة، نتشبث بهذا الاعتقاد ونعتبره بمثابة وسيلة وقائية من الأفكار والمعتقدات المتصارعة. لا يمكننا أن نحمل في أذهاننا أفكاراً ومعتقدات متصارعة دون قلق أو كرب. لذلك فإن ما نفعله هو أننا نقوم بجمع المعلومات والأفكار الداعمة التي تثبت أننا على صواب فيما نعتقد. وهذا يمكن أن يكون له تأثير سلبي في بحثنا عن الحقيقة لأننا نعمل وفق الحقيقة كما نراها وليس وفق الحقيقة كما هي بالفعل.

أحياناً نتشبث بالآراء والاتجاهات والمعتقدات والأفكار التي لم تعد تجدي. وهذا هو سبب أنه يتعين علينا فحص ومراجعة أفكارنا ومعتقداتنا بشكل منتظم كي نكتشف الجوانب التي نكذب على أنفسنا فيها أو نمنع وصول المعلومات إليها والتي يمكن أن تكون أكثر ملاءمة للأمر. نحن نحول بين أنفسنا والحقيقة لأننا لا نرغب في أن نكون مخطئين أو أن نشعر بمشاعر سيئة إزاء أنفسنا.

الأمر يبدأ بحديث الذات

حديث الذات هو الحوار المستمر الذي يدور بيننا وبين أنفسنا، بناءً على رؤيتنا لما نعتقده ونراه ونسمعه. إنه شكل من أشكال التفكير ثلاثي الأبعاد القائم على أساس الكلمات والصور والانفعالات. نحن نبني ونعدل صورتنا الذاتية بناءً على حديث الذات، مستخدمين الكلمات التي تطلق صوراً تثير بدورها شعوراً أو انفعالاً ما.

وصورة الذات هي تراكم لجميع الأفكار والاتجاهات والآراء المتعلقة بأنفسنا والتي قد أدركناها وقمنا بتخزينها منذ الطفولة. إنها الصورة اللاشعورية التي يتم تسجيلها لسنوات عديدة. وهذه الصورة تتحكم في الطريقة التي نفكر ونتصرف بها.

بمجرد أن نتخيل بقوة أي تجربة، يتم تسجيلها في العقل الباطن أو اللاشعور ونظل

متشبثين بها إلى أن نختار استبدالها بغيرها على مستوى الوعي أو الشعور. إذا اخترت صنع تغييرات في صورتك الذاتية، يمكنك أن تستخدم حديث الذات والتخيل كي تصنع صورة جديدة تدعم التغييرات التي ترغبها. جميع أشكال التغيير المهمة والدائمة تبدأ في أذهاننا أو خيالنا أولاً ثم تشق طريقها بعد ذلك إلى الواقع. وكل عبارة تقولها يكون لها تأثير على عقلك الباطن، لذلك فمن المهم أن تكون واعياً للغاية بخصوص ما تقوله عن نفسك. تذكر أن الآخرين يمكن أن يعطوك آراءهم في ذاتك، لكن ما تعتقده عن ذاتك هو الذي يحدد صورتك الذاتية.

عقلك الباطن لا يعرف الفارق

يكون تأثير تشكيل صورة إيجابية أو سلبية للذات قوياً لأن صورة ذاتنا يتم تخزينها في العقل الباطن كحقيقة. وعقلنا الباطن يعتبر المعلومات التي يتم تخزينها فيه صحيحة سواء كانت كذلك أو لا. فإذا قال لك أحد: "أيها الغبي"، فإنه يكون هناك تسجيل لذلك في عقلك الباطن. وفي كل مرة تتذكر فيها تلك التجربة التي وصفك فيها فلان بالغباء، وبقدر اهتمام وانشغال عقلك الباطن بذلك، تتكرر هذه التجربة من جديد لأن العقل الباطن لا يميز الفارق بين التجربة الواقعية والتجربة الخيالية.

وفي كل مرة تتذكر فيها نفس الفكرة وتتأملها، يتم تسجيلها على أنها حقيقة مما يعزز من الاعتقاد المسيطر؛ والذي هو "أنا غبي" في المثال الذي معنا. وبينما تتراكم تلك الأفكار، تستجلب أنماطاً معينة من التفكير. وبينما نتيح لتلك الأفكار أن تنمو وتترسخ في أذهاننا، نتصرف وفق تلك المعتقدات وبذلك نعيش نبوءة محققة عن الذات.

مبدأ النتيجة الأكيدة

مستوى توقعنا، سواء بخصوص أنفسنا أو بخصوص شخص ما أو يوم أو مهمة أو موقف معين، يحدد النتيجة. فعندما نتشبث بفكرة تم تصورها وإدراكها مسبقاً تتعلق بالكيفية التي نعتقد أن الأمور تسير من خلالها على النحو المطلوب، نقوم بخلق وتهيئة الموقف أو جمع المعلومات التي تجعل تلك الفكرة حقيقة واقعة؛ وبالفعل نصل إلى ما نتوقعه. هذا هو ما يعرف بمبدأ النتيجة الأكيدة. تستطيع أن تدرك أن حديث الذات يمكن أن يعزز من صورة ذاتية أو معتقد ذاتي موجود بالفعل، أو يستخدم في تعديل آرائك واتجاهاتك التي تتعلق بذاتك للأفضل أو للأسوأ.

دورة التعزيز الذاتي

صورتي الذاتية تتحكم في الطريقة التي أتصرف بها، أو في واقع أدائي. فأنا دائماً أتصرف وفق رؤيتي لذاتي. لا يمكنني أن أتصرف على خلاف ذلك. يمكنني أن أحاول التصرف بطريقة أخرى، لكن يتعين علي أن أعمل جاهداً كي أبطل تأثير الصورة التي بعقلي الباطن عن الواقع. فأنا أتصرف تلقائياً مثل ذاتي التي تقع تحت تأثير تلك الصورة. وحديث الذات هو الذي شكل تلك الصورة في المقام الأول.

في كل مرة أؤكد على أنني على نحو معين، أسجل ذلك في الصورة التي أرسمها للواقع. وأتصرف تلقائياً وفق تلك الصورة، دون تفكير. وبعد أن أتصرف بالطريقة التي أعتقد أنه يتعين علي التصرف بها، أتحدث لذاتي عنها. فمن خلال حديث الذات، أخبر ذاتي باستمرار بما فعلت. وأقول لها: "تلك هي الطريقة التي أنا عليها"، وهذا يعزز من تلك الصورة. وأقول أيضاً: "أنا دائماً أتصرف بهذه الطريقة"، وهذا يزيد تلك الصورة تعزيزاً مما يؤكد بدوره على أنني سأتصرف على نفس المنوال في المرة القادمة. هذا هو ما يعرف بدورة التعزيز الذاتي. ودورة التعزيز الذاتي تسير على النحو التالي:

١. ألاحظ أدائي لمهمة ما؛ الكيفية التي أؤديها بها والكيفية التي يقيم بها الآخرون أفعالي.

٢. أتحدث مع نفسي عن أدائي من خلال حديث الذات أو العبارات التأكيدية.

٣. يعزز حديث الذات من الصورة الإيجابية أو السلبية للذات أو الطريقة التي أشعر بها إزاءها.

٤. الكيفية التي أشعر بها حيال ذاتي تشكل صورة الذات، والتي تمثل آلية تنظيمية تتحكم في الكيفية التي أؤدي بها في المرة القادمة.

بعد أن يؤدي معظم الناس أداءً لا يرقى لمستوى توقعاتهم، أو إذا تنبئوا بأداء ضعيف في خيالاتهم، فإنهم يعززون التجربة السلبية بعبارات مثل: "ها أنا ذا وصلت لنفس النتيجة"، أو "تلك طبيعتي"، أو "أنا دائماً على هذا النحو"، أو "هذا يحدث في كل مرة"، أو "هذا سيكون يوماً من تلك الأيام التي"، إلخ. في أي وقت لا يتوافق سلوكك مع صورة الذات، سوف تقول لنفسك: "ليست هذه الطريقة التي أنا عليها"، أو "هذه ليست طبيعتي". وهذه العبارات والتصريحات سوف تضمن فقط أن يظل الأداء سيئاً على نحو دائم من خلال تعزيز الصورة السيئة للذات. والخيار الوحيد الذي أمامك هو أن تعيش وفقاً لصورتك.

كيف تنمي أداءك؟

يتعين علينا أن نتعلم التوقف عن مهاجمة صورتنا الذاتية في تلك الأوقات التي لا يرقى فيها أداؤنا إلى مستوى توقعاتنا لأن حديث الذات الإيجابي سوف يزيد فقط من سوء الأداء. إذن كيف تصحح هذا؟ أولاً أنت في حاجة لأن تقول لنفسك عندما تنهمك في حديث الذات السلبي: "كفى!" ثم تتبع ذلك بعبارة: "ليست هذه طبيعتي". والعبارة التالية هي العبارة المحورية. قل لنفسك: "في المرة القادمة سوف...".

بعد ذلك أكد على الكيفية التي ستفعل بها هذا الشيء أو ذاك. ضع حداً للصور القديمة. أنه التحرك السلبي. هذا لا يعني الرضا بأداء الذات أو أداء الآخرين السيئ، لكن لا تحقر من شأن نفسك أو من شأن الآخرين بالتركيز على الخطأ. قل: "في المرة القادمة سوف أفعله بهذه الطريقة". وإذا كنت تعمل مع الآخرين يمكنك أن تقول: "في المرة القادمة أريد منك أن تتعامل مع العميل بهذه الطريقة"، أو "في المرة القادمة ينبغي أن تفعل ذلك على هذا النحو".

ما تحققه من خلال هذه العبارات والتصريحات الذاتية هو أنك تعطي تقييماً إيجابياً وفورياً لعقلك الباطن. وبدلاً من أن تسجل الصورة السلبية، تطلق صورة الأداء الإيجابي الذي تريده.

أساس تعزيز صورة الذات الإيجابية الحالية هو أن تتخيل ما تريد أن يكون أداؤك عليه في المرة القادمة وأن تتوقف عن التفكير فيما تحاول أن تتلافاه وأن تكف عن الحديث عنه.

عندما ترضى عن أدائك وتشعر بمشاعر طيبة نحوه، ينبغي أن تستخدم حديث الذات الإيجابي لتعزيز الصورة الإيجابية. قل لنفسك عبارات تعزيزية من قبيل: "هذه طبيعتي"، أو "هذه طريقتي". فعبارات حديث الذات الإيجابي هي أفضل طريقة للاحتفاظ بتقدير الذات وتعزيزه. فهي تبطل مفعول الصور السلبية للحط من الذات التي نلصقها بأنفسنا كما أنها تلغي تأثير آراء الآخرين السلبية عنا والتي يحاولون إقناعنا بها.

ما مشاعرك إزاء ذاتك؟

حجم ونطاق أهدافك سوف يتزايدان بشكل يتناسب مع تقديرك لذاتك. فعندما يكون لديك تقدير متدنٍ لذاتك، سوف تجذب التأثيرات السلبية التي ستحول بينك وبين تحقيق أهدافك. تأمل العملاء الذين تتعامل معهم أو العلاقات التي لديك. في الواقع أنت سترتبط دائماً بالأشخاص الذين تشعر معهم بقيمتك الذاتية. هذا يشمل أصدقاءك وعملاءك إذا كان لك نشاط في عالم التجارة والأعمال.

ألقِ نظرة على ممتلكاتك المادية. أنت تجتذب لذاتك الأشياء التي تشعر بأنك جدير بها؛ السيارة التي تقودها، والملابس التي ترتديها، والمنزل الذي تقطنه. إذن تقدير الذات هو الذي يحدد طبيعة حياتك كماً وكيفاً.

ما نوعية التصنيفات التي تلصقها بنفسك؟ كل منا لديه عدد هائل من الملصقات التي يلصقها بذاته خلال مسيرة حياته. "أنا مدير جيد، أنا حاسم، خجول، طيب، عطوف، غبي، سريع الانفعال، صعب المراس، سيئ التكيف، كسول، أخرق". ولأننا نتصرف وفق رؤيتنا لأنفسنا، فإن هذه الملصقات أو الآراء تسيطر على سلوكياتنا. بعض هذه الملصقات تكون مفيدة. لكن كي ننمو ونتحسن، ينبغي تغيير بعضها الآخر.

أكرر أنه ينبغي علينا أن نكون واعين بالكيفية التي نتحدث بها لأنفسنا. المشكلة تكمن في أن صورتنا الذاتية التي قبلناها، أياً كانت، تضع سقفاً أو حداً لمدى استفادتنا من إمكانياتنا وطاقاتنا. وهذا السقف ليس له علاقة بقدرتنا على الاستفادة من إمكانياتنا وطاقاتنا. لكن يمكننا أن نتصرف فقط وفق الشخصية التي نتصور أننا عليها. ينبغي أن نسيطر على حديث الذات وإلا سيطر هو علينا. والآراء والملصقات التي لدينا عن أنفسنا لا يمكن محوها بشكل تام لأنها مخزنة في ذاكرة عقلنا الباطن، لكن يمكن استبدالها من خلال حديث الذات الإيجابي. والرسالة الإيجابية الجديدة سوف تصبح بمثابة رؤيتنا المسيطرة. ونحن نتصرف دائماً وفق الرؤية أو الاعتقاد المسيطر.

أهم مبرر لتغيير صورتنا عندما نصبح غير راضين عن أدائنا في جانب معين يتمثل في أن صورتنا الذاتية تتحكم في أدائنا. فسلوكياتنا تكون تلقائية. وإلى أن نغير الصورة التي لدينا عن ذاتنا، سوف يستمر أداؤنا على نفس المنوال. فصورة الذات هي التي تتحكم في درجة استفادتنا من طاقاتنا وإمكانياتنا.

في أي وقت ننأى عن صورتنا الذاتية، يحل القلق والتوتر، لأننا نعمل دائماً وفق الذات التي نعتبر أنها ذاتنا. وصورتنا الذاتية هي ما نعتقد أننا قادرون على القيام به الآن.

زيادة معدل توقعك

عندما نجد أنفسنا مجبرين –بمحض إرادتنا أو بسبب المواقف التي تحيط بنا– على أن نخرج من المكان الذي نشعر فيه بارتياح، وبعيداً عن المكان الذي نعرف أننا ننتمي إليه لاشعورياً، يظهر القلق والتوتر. فنحن ليس لدينا نطاق أمان داخلي فحسب أو معدل توقع يتعلق بنوع السلوك الذي يتوقع منا، لكن تم برمجتنا كذلك وفقاً للبيئة التي ننتمي إليها.

فمثلاً، نحن لدينا صورة لاشعورية عن نوع السيارة التي ينبغي أن نركبها، والدخل الذي نستحقه، والمطاعم التي نشعر بالارتياح فيها، والمواقف التي نشعر بالرضا فيها، وما إلى ذلك. من المهم بالنسبة لنا أن نكون على وعي بأنه في أي وقت نجد أنفسنا نحيد عن تلك الصورة، يذكرنا التوتر السلبي بأنه يتعين علينا العودة إلى مكاننا الذي ننتمي إليه، مجبراً إيانا على العودة إلى البيئة التي نعرف على مستوى اللاشعور أننا ننتمي إليها. وكما ترى، فإن هذه الاستجابة تجعل التغيير أمراً صعباً، أو بطيئاً في أفضل الأحوال.

في كل مرة نجد أنفسنا في بيئة أو موقف اجتماعي أو وظيفة غير مألوفة بالنسبة لنا، نتوصل إلى الأسباب المنطقية وراء وجوب عدم مشاركتنا، أو أسباب عدم جدوى ذلك، أو وجوب بقائنا حيثما نكون. والمشكلة تكمن في أننا لم نبرمج نوعية البيئة التي نشعر فيها بالارتياح. فعقلنا الباطن يكون مستغرقاً من خلال الملاحظة في البيئة التي نعتقد أنه ينبغي علينا أن نكون فيها. مفتاح التغيير يتمثل في القدرة على تخيل أنفسنا في موقف مختلف، أو بيئة، أو سيارة، أو وظيفة، أو علاقة مختلفة.

توحد مع هدفك

لا يغير واقعنا سوى التخيل الواعي الذي نعايشه بأنفسنا في الزمن الحاضر. سوف يتم تناول هذا الموضوع بصورة تفصيلية في الفصل ٦. لكن الذي يهمنا الآن أن نشير إلى أهمية أن نفهم أن التخيل ليس مثل مشاهدة فيلم سينمائي. فالتخيلات التي يتم معايشتها بأنفسنا والتوحد معها في الزمن الحاضر هي التي تغير الواقع فحسب. وإذا كنا لا نستطيع أن نتوحد مع الصورة التي نتخيلها، فلا يمكن أن نبلغها، لأنه لا يتم تسجيلها على مستوى اللاشعور. فإذا لم أتوحد مع ما أتخيله، فسوف يتولد لدي شعور بأن الآخرين يمكن أن يحققوا أو ينالوا ما يصبون إليه؛ أما أنا فلا. فالأمر لا بأس به بالنسبة لهم، أما أنا فلا يمكن أن أبلغ ما أريد.

ينبغي أن "ترى" نفسك في صورتك أو تخيلك. التأكيد على الذات أو حديث الذات مع التخيل، يؤديان إلى النتيجة النهائية. وبينما نستمر في القيام بهذا مراراً وتكراراً، فإن عقلنا الباطن سرعان ما يسلم بحقيقة ذلك الأمر بالنسبة لنا.

في البداية سوف يكون هناك صراع بين موقفك الحالي وما تقبله على مستوى اللاشعور. لكن إحدى المهام الأساسية للعقل الباطن أو اللاشعور هي أن يحل الصراع بين ما نفكر فيه وما نعايشه في واقعنا. ولأن عقلنا الباطن يتميز بالإبداع، فسوف يبدأ في تهيئة ما نفكر فيه وما نتخيله.

والحل الحقيقي هنا يتمثل في ألا تحاول أن تكون مختلفاً عن صورتك. قم بتعديل الصورة

أولاً. فالنمو الحقيقي والتغيير الفعلي يبدءان من الداخل في اتجاه الخارج. ينبغي أن نغير الصورة التي بأذهاننا أولاً. وبينما نقوم بذلك، سوف يتسع نطاق الأمان بشكل تلقائي. وهذه تصبح الحقيقة الجديدة. ثم تأتي تصرفاتنا وفقاً لهذه الحقيقة أو الاعتقاد الجديد.

نحن نحيا نبوءة ذاتية محققة

كيف تعرف صورتك الذاتية؟ ألق نظرة على أفعالك وسلوكياتك وأدائك. كذلك عليك أن تسأل نفسك: "ما الذي أنتظره من ذاتي؟ أين أشعر بأنني لست في المكان المناسب؟".

إذا كنت ترى نفسك فقيراً، فسوف تفعل بصورة لاشعورية الأشياء التي تجعلك تخسر. وعندما تخسر، ماذا تقول لنفسك؟ "هذه طبيعتي"، "أنا دائماً أخسر"، "لن أكسب مالاً أبداً". وهذا يعزز الصورة التي تجعلك تفشل مرة أخرى، وهذا الفشل يؤدي إلى حديث الذات، والذي يعزز بدوره الصورة، وهكذا يستمر الحال.

إن الناس الذين لا يملكون مالاً يشعرون بأنهم ضحايا، لكن ما لا يفهمونه هو أنهم يعيشون نبوءة ذاتية محققة. وهذا هو سبب كون الأغنياء يزدادون غنى والفقراء يزدادون فقراً. الأمر لا يمت بصلة إلى المال.

والأشخاص الذين لديهم صور ذاتية تنطوي على الفوز يفعلون الأشياء التي تجعلهم يفوزون. وإذا هم خسروا في وقت معين، فهم لا يسلمون بأن هذا هو قدرهم. هم يدركون أن الخسارة ليست أمراً طبيعياً بالنسبة لهم. ويرفضون الخسارة بقولهم: "لست على هذا النحو"، أو "ليست هذه طبيعتي"، أو "الأمور لا تسير معي على هذا المنوال"، أو "سوف أغير هذا في المرة القادمة".

التوجه العقلي يساعد أو يعيق النجاح

إن التوجهات أو المواقف العقلية مهمة للغاية في تحديد الفرق بين النجاح والفشل. لكن ما التوجهات العقلية؟ التوجهات العقلية هي الأفكار والمعتقدات المسيطرة. والتوجهات العقلية ليست إيجابية أو سلبية في حد ذاتها. وتقييم التوجه العقلي يرتبط دائماً بهدفنا. فبمجرد أن نضع الهدف، يدعمنا التوجه العقلي أو يحول بيننا وبين الوصول إليه. فمثلاً، الانطوائية في حد ذاتها أمر محايد. لكن إذا كان هدفك أن تصبح خطيباً أو متحدثاً عاماً، فإن مثل هذه التوجه العقلي لن يدعمك في الوصول إلى هدفك.

إن التوجهات العقلية التي تشكلت لدينا تجعلنا نبحث عن مواقف معينة أو نتجنبها. لقد

جمعنا معظم توجهاتنا العقلية دون نية مقصودة. فمعظم هذه التوجهات العقلية تم تشكيلها على مستوى اللاشعور.

من ناحية أخرى، إذا كانت لدينا توجهات عقلية تجعلنا نتجنب مواقف معينة، يمكننا أن نتخذ قراراً واعياً بتغييرها. كل ما نحتاج إليه هو أن نؤكد على أنفسنا مرة أخرى، ونتخيل النتيجة النهائية -الاستجابة التي نريدها- ونتخيل أنفسنا من جديد وهي تحظى بهذه الاستجابة. يمكنك أن تتخيل نفسك تلتمس، أو في بعض الأحيان تتجنب، إجراءً أو عملاً معيناً في حياتك اليومية، وفقاً لاختيارك أنت. إن التوجهات العقلية تتيح لنا أو تحول بيننا وبين النمو، وفقاً للكيفية التي نستخدمها بها.

الوظيفة الأساسية للعقل الباطن

العقل الباطن عبارة عن نظام مراجعات وموازنات. فهو دائماً يتحقق من أن رؤيتنا للواقع تصبح حقيقة واقعة. إنه يعمل على حمايتنا من الجنون. ولأن عقلنا الباطن يسجل عادات التفكير، بغض النظر عما إذا كانت في صالحنا أو لا، نحن في حاجة إلى أن نبدأ في تقييم ما إذا كنا نعمل وفق معلومات سليمة وصالحة. هل هذه المعلومات ملائمة لأهدافنا اليوم؟ هل مناسبة للوضع الذي اخترناه لأنفسنا في هذا الوقت؟ في تعاملنا مع العالم المحيط بنا، تكون أفعالنا مبنية على أساس عادات التفكير المقبولة من قبل عقلنا الباطن. نحن في حاجة لأن نفحص عاداتنا في التفكير كي نتبين ما إذا كانت ملائمة لنجاحنا أو لا، وكي نحدد أي منها يمكن أن يدفعنا قدماً نحو أهدافنا.

سوف نبقى حيثما نحن، أو نقنع أنفسنا بمحض إرادتنا أنه من صالحنا أن نتغير. إننا إذا اخترنا التغيير، ينبغي أن نتخيل أنفسنا وهي تنتهج هذا التوجه العقلي الجديد. وحديث الذات البناء والتخيل يزيحان القيود المفروضة على استفادتنا من قدراتنا ويتيحان لنا النمو بطريقة محكمة دون ضغط أو توتر أو تقييم سلبي.

ينبغي أن نفهم أن لدينا صورة كلية للذات وصورة تفصيلية لها تتعلق بجوانب محددة من حياتنا. وكل صورة ذاتية تتشكل بنفس الطريقة. ووظيفة عقلي الباطن هي أن يتأكد من أنني أتصرف دائماً وفق الحقيقة التي أراها. وأدائي -الطريقة التي أتصرف وأؤدي بها- يخضع لسيطرة صورتي الذاتية.

غير حديث ذاتك قبل تغيير أفعالك

بدلاً من أن نعمل على تحسين أفعالنا وتغييرها، نحن في حاجة لأن نعمل على تغيير صورتنا الذاتية. كيف يمكننا القيام بهذا؟ يمكن ذلك باتباع نفس الطريقة التي تشكلت بها صورتنا الذاتية في الأساس؛ أقصد من خلال حديث الذات. والعمل على تغيير حديثك لذاتك يبدأ في أي جانب ترغب في تغييره. فنحن نبدأ في السيطرة على حديث الذات بحيث إنه عندما يكون سلوكنا على خلاف ما نريد ونرغب، سوف نقول لأنفسنا بطريقة ما: "ليست هذه طبيعتي. أنا لست على هذا النحو". ثم نبدأ في التأكيد على ذاتنا بأن نقول: "أنا شخص سعيد الحظ"، أو "أنا شخص عطوف"، أو "أنا شخص ناجح"، أو "أنا شخص فائق".

عندما أنجح في القيام بشيء اعتدت أن أفشل في القيام به في الماضي، أقول لنفسي من خلال حديث الذات: "هذه طبيعتي"، أو "هذه ذاتي الحقيقية"، أو "أنا إنسان ناجح، أنا شخص يسهل التعامل معه، أنا شخص فائق، إلخ". وبينما أقوم بهذا يسجل عقلي الباطن حديث الذات. إنه لا يسجل ما يحدث؛ إنه يسجل رأيي فيما يحدث. فما أرى أنه صحيح وحقيقي هو ما يتم تسجيله.

نحن نتحرك نحو ما نتصوره

نحن نتحرك نحو ما نتصوره. فنحن نصنع بدنياً وروحياً وعاطفياً ونفسياً صورة نحملها في أذهاننا، سواء كانت نافعة أو ضارة. وطالما أننا مستمسكون بهذه الصورة، فنحن ننجذب نحوها. ونحن نتحكم في هذه الصورة من خلال حديث الذات الموجه.

يمكننا أن نتخيل أنفسنا ونحن نسلك سلوكاً جديداً، حتى بالرغم من أنه قد يكون في الوقت الحالي معاكساً للطريقة التي نتصرف بها. تذكر أن التفكير ينبغي أن يسبق الفعل. لا تنشغل بأفعالك. كل ما عليك هو أن تنشغل بحديث ذاتك وصورتك الذهنية. تأكد من أنهما يخضعان للسيطرة التي تجعلهما يثمران النتائج المرغوبة. وبينما تتغير الصورة، يتغير أداؤك.

الآلية المبدعة لعقلنا الباطن تعرف بالضبط أين نحن من حيث الوقت والمكان بالنسبة لهدفنا، وتعرف علاقتنا بما نحن عليه الآن، والنتيجة النهائية التي نحاول الوصول إليها. وإذا خرجنا عن المسار السليم، فسوف يحفزنا التقييم السلبي على أن نعود إليه من جديد. هذا يثير الطاقة الإبداعية لدينا ويدفعنا لأن نجذب الناس والأشياء المادية، والكتب الجديدة، وحلقات البحث، وأي شيء آخر نحتاج إليه كي نصنع الصورة في أذهاننا. لكن الصورة ينبغي أن تأتي أولاً.

فلا يمكننا أن نبدأ بغير صورة.

هذه الآلية المبدعة لعقلنا الباطن تزودنا بوسيلة قوية من أجل استغلال قدراتنا الإبداعية. ولأننا نتحرك نحو ما نتخيله ونعتقده، فمن المهم أن نتحكم فيما نتخيله ونعتقده. ينبغي أن يتم تحديد الهدف بوضوح وبدقة. ما الذي نسعى إليه؟ وما مواصفات هدفنا؟ إننا إن لم نستطع وصفه وتحديده، لن نستطيع بلوغه وتحقيقه.

فرض التغيير يؤدي إلى الفشل

إحدى أكبر المصائد التي نقع فيها هي فرض التغيير، كمحاولتنا إلزام أنفسنا بشيء وقولنا لها: "يتعين علي أن أفعل كذا"، أو "لابد أن أنقص وزني"، أو "أنا مضطر لأن أعمل بمزيد من الجهد". هذا الدفع للذات هو من صنع العقل الباطن الذي يعمل بحيث لا نصل إلى النتيجة النهائية المطلوبة.

في أي وقت تخبر نفسك: "يتعين علي أن أفعل كذا"، تكون وظيفة عقلك الباطن هي أن يقول: "لا، لا يتعين عليك ذلك"، أو "لست مضطراً لأن تفعل أي شيء"، أو "سوف أخرجك من هذا الأمر". ومن خلال اختلاق وسائل لتجنب القيام بشيء، عن طريق التسويف أو أي طريقة أخرى، تجد السبيل الذي يجنبك القيام به. عندما تقول "أنا مضطر للقيام بكذا"، فإن ذلك يكون معناه: "أنا مضطر للقيام بهذا، لكن لو كان لدي سبيل آخر، لما فعلته". وكلما حاولت بجد أكثر القيام بشيء، زاد عملك ضد الآلية المبدعة الطبيعية لعقلك الباطن.

عندما أدرك أنني أستطيع، أو أختار، أو أرغب في التغيير لأن تفكيري يهديني لأن أصبح على هذا النحو، فإنني أمتلك حينئذٍ قوة اختار الكثيرون من الناس التخلي عنها. وبمجرد أن أدرك أنني شخص يحدد مصيره بنفسه في كل من النجاح والفشل وأن هذا النجاح أو الفشل أمر يخضع لسيطرتي الشخصية، سوف أكف عن قول: "أنا مضطر لأن"، وأقول بدلاً من ذلك: "أرغب في أن". يمكنني أن أصبح على النحو الذي تخبرني صورتي الذاتية بأنني قادر على أن أكون عليه، كما أستطيع أن أتحرك بشكل بناء نحو الهدف بطاقة مثيرة ودافع جذاب.

تذكر، كلمتك قانون

عندما يمكنك الاعتماد والوثوق بوعودك التي تمنحها لذاتك وللآخرين، تصبح شخصاً مؤثراً وقوياً. فبقدر ما تكون كلمتنا قوية نكون أقوياء. فإذا أعطيت أحداً وعداً بأن تقابله في مكان ما في

وقت معين، أو بأن تتصل به هاتفياً في وقت محدد، أو بأن تقوم بهذا التغيير أو ذاك، ينبغي أن تكون قادراً على الوفاء، لأنه في كل مرة لا تحفظ فيها وعدك تفقد قوتك.

إن الأمر لا يتصل بوعودك للآخرين فحسب -لأنك تستطيع أن تعطي مبررات لهم- إنما يتعلق أيضاً بكلمتك التي تعطيها لذاتك عندما تقول إنك عازم على القيام بشيء ما. فعندما تعطي كلمة لذاتك بأنك ستحافظ على وعودك لها، تعرف أنك تستطيع الاعتماد عليها. بهذه القوة، وبهذا الشعور، وبهذا التفكير، لن يكون هناك الكثير الذي تعجز عن القيام به، لأنك تعرف أن بإمكانك جعل الأشياء تحدث.

إن الأمر ببساطة يتصل بألا نغوص بعقولنا وتفكيرنا فيما لا نريد ونركز على ما نريد. لا تنفق وقتك في تخيل وتأمل ما تحاول تجنبه. وبدلاً من محاولة الهروب من شيء لا تريده، امضِ قدماً نحو ما تريده. هذا أمر صحي من الناحية السيكولوجية. فكثيراً ما نقع في شرك أن نكون واقعيين. "لقد ألفت هذا الحال"، أو "تلك هي الطريقة التي أتصرف بها"، أو "هذه طبيعتي"، أو "الأمور تسير معي دوماً على هذا النحو". أفضل نصيحة يمكنني أن أعطيها لك هي ألا تقيد نفسك بسلوكيات وأحداث الماضي، فكل لحظة بمثابة بداية جديدة.

ما الذي تريده بالفعل؟

الأشخاص الناجحون وذوو الأداء العالي ينظرون إلى ما يريدون ويمضون قدماً نحو تحقيقه. إذن ينبغي أن يسأل كل منا نفسه الأسئلة التالية: ما الذي أريده؟ ما الذي يجعلني إنساناً سعيداً؟ لماذا أذهب إلى العمل؟ لماذا أذهب إلى الكلية؟ لماذا أشارك في هذا الشيء؟ ما الذي أريد تحقيقه على المستوى الشخصي؟

الشيء الذي يريده الجميع في الحياة هو أن يشعروا بالاطمئنان والرضا. الأمر بهذه البساطة. ذاك هو الشعور الذي نسعى وراءه في الحياة. فالأشياء المادية أو الأحداث هي مجرد مبرر للعب اللعبة. فالسؤال المحوري هو: ما الذي يسعدني ويثير اهتمامي؟ ما الذي أستمتع بالقيام به؟ بمجرد أن نعرف ذلك -وسوف تكون الإجابة مختلفة بالنسبة لكل منا- يكون الوصول إلى هدفنا أمراً سهلاً للغاية.

وعندما نعرف هدفنا ونفعل ما نرغب في فعله، سوف نجتذب الناس والظروف التي نحتاجها كي نحقق هدفنا ونبلغ غايتنا.

عندما تستخدم بوعي أساليب حديث الذات والتخيل، فأنت تشيع الفوضى عن عمد في نظامك. عليك أن تفهم أنك ستكون مدفوعاً بقوة شديدة نحو ما تؤكد عليه وتتخيله. فإذا استخدمت المفاهيم والتصورات في جانب واحد فقط من حياتك، فسوف يستحوذ عليك هذا الجانب. وضع الأهداف بتوازن نسبي متكافئ هو الأساس لذلك لا تسرق من جانب في حياتك لتكمل جانباً آخر.

عليك أن تبدأ بمعرفة وجهتك وهدفك. ابدأ في الحديث إلى ذاتك عن هذا الهدف. فحديث الذات إلى جانب التخيل البناء هما أقوى وسيلتين يمكنك أن تستخدمهما لتحويل حياتك من وضعها الحالي إلى الوضع الذي تريده.

الفصل

٤

التصديق هو الرؤية

في هذا الفصل، أريد أن أزودك ببعض الوسائل التي تتمكن بها من وضع أهدافك بشكل فعال ومؤثر. والمفاهيم والأفكار الواردة بهذا الجزء يمكن أن تغير الطريقة التي تتعامل بها مع حياتك من الآن فصاعداً.

هناك اعتقاد عام ومقبول بشكل شائع في ثقافاتنا وهو: "الرؤية هي التصديق". في الواقع، ينبغي أن نكون واقعيين. إذا كنت أرى شيئاً ما، فسوف أصدقه. لقد علمنا بالفعل أن البشر يتصرفون وفقاً لرؤيتهم للحقيقة، وليس وفقاً للحقيقة ذاتها.

نجاحنا مقيد برؤيتنا وإدراكنا للحقيقة

إن الأشخاص الذين لا يؤمنون بشيء حتى يروه، أو الذين لا يقدمون على أي مغامرة حتى يكون لديهم تقييم مادي ملموس، يجدون مشقة كبيرة في النمو والتغيير. فهم ينفقون معظم حياتهم في انتظار حدوث شيء ما بدلاً من إحداثه.

نحن نثير طاقتنا الإبداعية ودوافعنا الخلاقة بقدر يتناسب تناسباً بشكل مباشر مع قدرتنا على استخدام خيالنا. لكن استخدام خيالنا يكون مقيداً برؤيتنا للحقيقة. فكل منا لديه قصور طبيعي معين في رؤيته وإدراكه للحقيقة، لكن يمكننا أن نوسع إدراكنا لهذه الحقيقة. فهذه الحقيقة لا تفرض علينا قيوداً إلا إذا اخترنا لأنفسنا ذلك. وحتى نغير هذا، ينبغي أن نكون على استعداد

لأن نتأمل حالنا جيداً كي نتبين ما إذا كان إدراكنا أو رؤيتنا للحقيقة محدودة أو مشوشة.

لا يتساوى اثنان في إدراكهم أو رؤيتهم للحقيقة. وهذا يفسر تفرد وتميز كل إنسان عن غيره. فبالرغم من أننا نرى نفس العالم، فإننا نفسر ما نراه بشكل مختلف. وبقدر قصور وعينا وإدراكنا للحقيقة يكون قصور عاداتنا وأفكارنا وأفعالنا. فوعينا هو ببساطة جميع التجارب والخبرات والانطباعات والتوجهات العقلية التي تتراكم لدينا منذ الميلاد. ويمكن أن نلخص هذا الوعي بأنه خبرتنا الكلية في الحياة. ووعينا يحدد درجة الوضوح التي نرى بها ونفهم كل شيء يؤثر على حياتنا.

فكل شيء يحدث في حياتنا يتم ترشيحه من خلال وعينا أو إدراكنا. وبعد ذلك نتصرف وفقاً لمستوى وعينا الحالي. وإذا كان وعينا مختلاً أو معيباً، فإن أفعالنا تكون مختلة ومعيبة أيضاً. إذن ليس ما نعرفه هو الذي يوقعنا في متاعب، إنما الذي يسبب لنا تلك المتاعب هو ما نتوهم أننا نعرفه وتكون الحقيقة على خلاف ذلك!

كل قرار أو إجراء نتخذه يقوم على أساس مستوى وعينا وإدراكنا في لحظة معينة. وحتى نستطيع الاستفادة المثلى من طاقاتنا، ينبغي أن نعمل بشكل متواصل على تغيير وتوسيع مستوى وعينا وإدراكنا للحقيقة.

أحد التصورات الخاطئة لدى معظم الناس هو اعتقادهم بأن "الرؤية هي التصديق". لكن الحقيقة هي أنه إذا لم نكن نبصر شيئاً ما، فليس هذا معناه أنه غير موجود. فالسبب وراء عدم رؤيتنا للفرص أو الحلول لا يتمثل في عدم وجودها؛ وإنما يتمثل في أننا لم نحدد ما نبحث عنه. بدلاً من الانتظار إلى أن نرى قبل أن نصدق، ينبغي أن نحدد هدفنا أولاً قبل أن يتغير واقعنا. فعندما نحدد هدفنا، فإن مخنا وعقلنا يعملان سوياً كوسيلة ترشيح طبيعية تساعدنا على بلوغ هدفنا.

عم تبحث؟

أول شيء يتعين علينا القيام به هو أن نسأل أنفسنا: "ما الشيء المهم بالنسبة لي؟ ما الذي أبحث عنه؟ ما الذي أريد تحقيقه؟ ما النتيجة التي أطمح إليها؟". هذه الأسئلة وإجاباتها تلعب دوراً مهماً في نجاحك. فالنشاط المشترك للمخ والعقل لن يدعمك في سعيك لبلوغ أهدافك حتى تفهم ما تريده بالضبط. والمعلومات لن تتدفق إليك حتى تتمكن من الإجابة عن السؤال التالي: "ما الذي أريده؟".

اجعل تفكيرك منصباً على هذه الفكرة؛ ينبغي أن تعرف ما تريده قبل أن تتمكن من معرفة الكيفية التي تصل بها إليه. عن طريق تحديد ما يمثل أهمية بالنسبة لك، تسمح تلقائياً للمعلومات المهمة وحدها بأن تتدفق إليك. سوف تزيد من وعيك بالفرص المهمة والمعلومات القيمة التي ستعينك

على الوصول إلى هدفك من خلال معرفة ما تريده بالضبط؛ أقصد معرفتك لنوع المنزل والوظيفة والسيارة والدخل والعملاء والعلاقات وغير ذلك.

وآلية عمل العقل والمخ معاً تستبعد بطريقة طبيعية المعلومات التي ليس لها أهمية بالنسبة لنا أو لا تمثل تهديداً لأمننا وسلامتنا. من المهم أن تفهم هذا. أي معلومات لا تمثل أهمية بالنسبة لك أو تهديداً لأمنك وسلامتك لا تنفذ إليك. فبطريقة تلقائية يتم استبعادها. فمثل مرشح الرسائل التافهة التي ترد إلى بريدك الإلكتروني، تحجب آلية عمل المخ والعقل معاً آلاف الرسائل ولا تسمح سوى بنفاذ تلك الرسائل أو المعلومات التي تمثل أهمية لك. فلو أنها سمحت بنفاذ أي معلومات أو جميع المعلومات، فسوف تثقل جهازك العصبي وسوف تعجز عن التكيف مع كل هذه المعلومات الواردة إليك. وحتى تؤمن حياتك، فإنها تسمح بنفاذ جميع التهديدات المرتبطة بالضرر البدني أو النفسي في جميع الأوقات.

ببساطة هناك كم هائل من المعلومات التي تنهال باستمرار علينا. ومن المستحيل بالنسبة لنا جميعاً أن نتعامل معها جميعاً. لذلك يتعين علينا أن نحدد بالضبط ما نريده. فهذا سيسمح لآلية عمل العقل والمخ معاً بأن تصبح أكثر قدرة على الانتقاء فيما يتعلق بالمعلومات التي لها أهمية حقيقية بالنسبة لنا.

المعلومات المناسبة عند حاجتك إليها

بمجرد أن نحدد ما نريده، سوف تبدأ المعلومات في التدفق. تذكر أن عدم قدرتنا على رؤية شيء، لا يعني عدم وجوده. فهناك معلومات تُحجب عنا فقط لعدم كونها ذا أهمية بالنسبة لنا الآن. وهذا الحجب أمر طبيعي وآلية وقائية لحمايتنا من الجنون. لكن هذه الآلية إذا لم يتم فحصها ومراجعتها يمكن أن تحد من إمكانياتنا.

هناك كم هائل من المعلومات يكون متاحاً في أي وقت كي يدعمنا في تحقيق ما نرغبه. لكن معظم الناس، أو تجمعات الأفراد (تندرج الشركات والأعمال تحت هذه الطائفة) يحاولون حل المشكلات دون تحديد ما يرغبون في تحقيقه أولاً.

هم يتخذون القرارات بناءً على الحقائق المتاحة أو المصادر المتوفرة لديهم في اللحظة الراهنة. والاستجابة الطبيعية هي: "لا يمكننا القيام بهذا. فنحن لا نعرف من أين نأتي بالمال. من سيساعدنا؟ فليس لدينا ما نحتاج إليه" أو "ليس لدينا خبرة كافية بهذا الأمر".

التركيز على الهدف النهائي

ما أريد أن أبينه لك هو: لست في حاجة لأن تعرف جميع تلك الإجابات. في الحقيقة لو كانت لديك معرفة بإجابات جميع تلك الأسئلة، فإن هذه المعلومات قد لا تكون في صالحك في اللحظة الحالية. ما تحتاج إلى معرفته هو الإجابة عن سؤال: ما هدفي النهائي؟ ما غايتي؟ ماذا أريد أن أصنع؟ قم بوضع هدفك أولاً وسوف تأتيك المعلومات المهمة. فوجود جميع المعلومات المهمة لديك أولاً، دون تحديد الهدف، يربك عقلك ويعمل في غير صالحك.

تذكر هذا: المعلومات لا تتدفق أولاً. فقبل أن تنفذ إليك المعلومات، ينبغي أن تعي آلية عمل المخ والعقل معاً هدفك أو غايتك النهائية. وبمجرد أن يتم تحديد ذلك، سوف يتهيأ لك كل شيء تحتاج إلى معرفته من أجل تحقيق هدفك النهائي.

وإذا لم يكن لشيء قيمة شخصية أو تأثير على سلامتنا وأمننا، فلن نكون واعين بالمعلومات التي نحتاج إليها. وحتى نكون واعين بتلك المعلومات، ينبغي أن يكون لدينا هدف أولاً. والأشخاص ذوو الأداء العالي يعرفون هذا السر: التصديق هو الرؤية. فغيرهم من الناس يريدون أن يحصلوا على الحقائق أولاً قبل أن يصدقوا. لكن الأمر لا يجدي على هذا النحو. ينبغي عليك أن تؤمن بهدفك أولاً، وسوف ترى بعد ذلك الكيفية التي تحققه بها، لأن المعلومات المهمة ستتدفق إليك. يتعين عليك أن تحدد ما يمثل أهمية بالنسبة لك –نوعية العملاء الذين ترغب فيهم، أو المنزل الذي تريده، أو نوعية المعرفة التي تريدها– قبل أن يتدفق إليك.

أنت تجد ما تبحث عنه

إليك مثالاً لطبيعة هذا الأمر؛ هب أنك مهتم بماركة معينة من السيارات. فربما تفكر في شراء سيارة، أو اشتريت واحدة لتوك. لاحظ أنه بمجرد أن تقرر ما تريده، تبدأ في مراقبة هذه الماركة من السيارات في كل مكان. ستمر بك على ما يبدو سيارة من تلك الماركة كل عدة أميال. ويرجع ذلك إلى أن هذه الماركة من السيارات هي التي لها قيمة وأهمية بالنسبة لك حالياً. نفس الحال ينطبق على الأهداف الأخرى كالبحث عن العملاء والوظائف والأعمال والأشخاص الذين تود إقامة علاقات معهم. فبمجرد أن تعرف ما تبحث عنه، سوف تظهر لك المعلومات والفرص المتعلقة به. نفس الشيء ينطبق على عملائك. فبمجرد أن تعرف بالضبط ما يريده عملاؤك، سوف يزداد وعيك بالكيفية التي يمكن أن تساعدهم بها في الحصول عليه. وإذا لم تعرف بالضبط ما يريدونه، فإن

المعلومات المتعلقة بكيفية مساعدتهم لن تتدفق إليك.

وإذا كنت ترغب في أن تكون محاوراً جيداً، فمن الأفضل أن تقول شيئاً ذا قيمة للطرف الآخر حتى تنفذ إليه؛ تقنعه. وإن لم تفعل هذا، فسوف يستبعد هذا الشخص أو يتجاهل حوارك معه. فنحن لا نهتم سوى بما له قيمة وأهمية بالنسبة لنا.

التفكير خارج حدودنا

هناك سبب آخر وراء عدم رؤيتنا للفرص وهو أننا نقيد أنفسنا بالطريقة التي نفكر بها. ينبغي أن نكون على استعداد لأن نفكر خارج حدودنا الذاتية.

كثيراً ما نشعر بعدم الارتياح من الناحية النفسية عندما نعايش آراء وأفكار ومعتقدات متناقضة ومتصارعة في نفس الوقت. من الممكن أن نحمل اتجاهات ومواقف عقلية مختلفة دون تنافر انفعالي أو عدم انسجام عاطفي طالما أنه لم يحدث موقف ما تصبح فيه تلك الاتجاهات والمواقف العقلية في مواجهة مباشرة مع بعضها البعض. وبوجه عام، عندما يجد الناس أنفسهم في بيئة جديدة أو موقف غير مألوف، يكون تغيير السلوك أو تعديل الموقف العقلي أمراً ضرورياً للتقليل من التوتر والقلق الناجمين عن التغيير أو التخلص منهما نهائياً. نحن نسعى دائماً للاحتفاظ بالتوازن السيكولوجي عن طريق محاولة إحداث تناغم وتوافق بين الأشياء داخل أنفسنا.

أكثر الطرق شيوعاً لتخفيف الصراعات هي التبرير. والتبرير هو الأسلوب الذي يستخدمه الناس عندما يحاولون شرح المنطق أو السبب الذي يقف وراء أفعالهم، وآرائهم، وسلوكياتهم. فحتى لا يظهر المرء بمظهر الأحمق أو يرتكب أخطاء محرجة، سوف يجمع الناس والمعلومات التي تؤيد رأيه أو تبرر سلوكه. وكمثال على هذا، عندما تقابل شخصاً من الجنس الآخر وتكون منجذباً لسمة معينة فيه، فالأرجح أنك تنزع على مستوى اللاشعور إلى رؤية السمات الإيجابية وحجب السمات السلبية. هذا يبرر سبب إقامتنا لعلاقة بهذا الشخص.

قبل أن يعطي أحد التزاماً أو قراراً، عادة ما يمر بمرحلة يقيم فيها الموقف ككل. وأثناء هذا الوقت عادة ما يكون هذا الشخص منفتحاً على المعلومات الجديدة. لكن بمجرد أن يتخذ القرار أو يعطي التزاماً معيناً، سوف يبدأ فقط في جمع الناس أو الحقائق التي ستظهره بمظهر "جيد" أو تجعله "مبرراً" في اعتناق الطريقة التي يسلكها والتصرف وفقاً لها. هذه العملية تعرف بالتجميع.

لكن ولسوء الحظ، عندما نسعى لإثبات أننا على صواب فيما يتعلق بالطريقة التي نحن عليها أو باختيار ما نختار، نحجب معلومات قد تكون مفيدة لنا في اتخاذ قرارات منطقية، وهذا

يعوقنا عن رؤية البدائل الأخرى. فعندما نتشبث بفكرة أو مبرر يتعلق بأسباب عدم جدوى شيء ما، لا ينفذ الحل إلينا.

الحلول بدلاً من المشكلات

إذا كنا لا نستطيع رؤية حل ما، فهذا ليس معناه أنه غير موجود. فإذا أخبرت نفسك بأنه ليس هناك سبيل لتوسعة مجال نشاطك وأعمالك، أو لإكمال هذا المشروع أو ذاك، أو لإنجاز شيء ما، أو للحصول على ما تريد، فأنت تركز بهذا على المشكلة لا على الحل. يمكنك أن تستخدم عقلك الباطن في مساعدتك على التوصل إلى إجابات أو حلول، أو يمكنك أن تستخدمه في التوصل إلى أسباب ومبررات عجزك عن القيام بهذا الشيء أو ذاك. وهناك دائماً مجال للاختيار؛ يمكنك أن تختار ما تشاء.

ولنأخذ مثالاً على ذلك، وهو عندما يرغب أي منا في شراء شيء ما. فمعظم الناس يتسوقون وهم يبحثون عن أقل الأسعار. وبمجرد أن يجدوا السلعة التي يريدونها، عادة ما يحاولون أن يتوصلوا إلى طرق فعالة لتقليل النفقات أو الاستغناء عن شيء معين كي يتمكنوا من الوفاء بثمن هذه السلعة. لكن ما لا يدركونه هو أنهم يستطيعون استخدام نفس الطاقة الخلاقة في اكتشاف طريقة يحتفظون من خلالها بما لديهم ويكسبون المزيد من المال من أجل شراء ما يريدونه. بتعبير آخر، يمكنهم استخدام نفس الطاقة الإبداعية في المضي قدماً أو التقهقر إلى الوراء.

عندما يظهر الخوف، يكون من السهل علينا تبرير أسباب وجوب تراجعنا أو تخلينا أو انسحابنا أو عجزنا عن القيام بشيء ما. هل تستخدم طاقاتك محاولاً معرفة الأشياء غير المتاحة بالنسبة لك أو الأشياء التي لا يمكن أن تتحقق لك، أم أنك تركز اهتمامك وطاقتك على الكيفية التي يمكنك تحقيقها بها؟

نحن نجذب ما نشعر بأننا جديرون به

هناك سبب آخر وراء رؤيتنا المشكلات ونوبات الفشل، وليس الحلول أو الفرص. وهذا السبب يتمثل في أننا لا نشعر بجدارتنا وأهليتنا لتحقيق ما نصبو إليه. والمشكلة تكمن في أننا نجذب فقط الأشياء التي نشعر بأننا جديرون بها وأهل لها. فكلما نمت مشاعر قيمة الذات لديك، ارتفع تقديرك لذاتك، وزادت خياراتك، وزادت المغامرات التي يمكن أن تقدم عليها. وكلما تحسنت رؤيتك لذاتك، زادت رغبة الآخرين في أن يصبحوا جزءاً من حياتك. فهم سيرغبون في أن يكونوا عملاء لديك أو أصدقاء لك.

إن الشخص الذي لديه إحساس قوي بقيمة ذاته يقول: "يمكنني القيام بأي شيء. لا أعرف بعد كيف أقوم بهذا الأمر، لكنني لم أكن في حاجة لأن أعرف الكيفية التي أفعله بها إلى الآن. وبما أنني حددت المشكلة، فسوف تتدفق المعلومات إلي" ثم يصبح كل شيء بمثابة فرصة لتعلم وتحقيق المزيد.

السماح للآخرين بأن يكونوا معلمين لنا

في بعض الأحيان، تتدفق إلينا المعلومات التي نحتاج إليها من خلال الآخرين. وهذه المعلومات يمكن أن تأتي في صورة اقتراح أو حتى في صورة نقد. لكن إذا كان لدينا تقدير متدنٍ لذاتنا، فلن نكون قادرين على قبول المقترحات أو التعامل مع النقد الذي نتلقاه من الآخرين. وسوف تتخذ استجاباتنا موقفاً دفاعياً على نحو: "ما الذي يفرض علي أن أستمع إلى مرءوسي؟"، "ما الذي يحملني على الاستماع إلى أولادي؟"، "ما الذي يفرض علي أن أستمع إلى زميلي؟ أنا أذكى منه". لكن الخطأ الذي نرتكبه هو أنه عندما نسلم برأينا وحده، نقفل الباب أمام أي شيء آخر. أيضاً تقديرنا لذاتنا ليس قوياً بما يكفي لأن نقبل آراء ومقترحات الآخرين.

كم مرة قلت فيها لنفسك: "لا تخبرني كيف أفعل ذلك. أريد أن أفعله بنفسي". حقيقة قولك هذا هي: "لا أريدك أن تبين لي، لأنك ستظهر أذكى مني. فلأنني لدي تقدير متدنٍ لذاتي، من المهم أن أبدو على علم دائم بكل شيء أقوم به".

يتعين علينا أن نسمح للآخرين بأن يكونوا معلمين لنا. هذا لا يعني أن نسلم بكل شيء يقولونه لنا، لكن من مصلحتنا أن نصغي على الأقل إليهم كي نعرف ما إذا كانوا سيقولون شيئاً ذا أهمية بالنسبة لنا. وأهم ما في الأمر هو الهدف النهائي. والاستجابة الصحيحة تتمثل في: "إذا كان بإمكانك أن تخبرني بطريقة أسهل أو أسرع أو أفضل أصل بها إلى هدفي، فأنا أريد أن أتعلم منك".

عندما تكون غير قادر على تحديد الكيفية التي تصل بها إلى ما تريد، فليس هذا راجعاً إلى غبائك. إن السبب في ذلك يتمثل في أنك تكون غير مهيأ لأن تتعمق فيما وراء مستوى وعيك الحالي. وفي مجال العمل، يكون هناك نزوع نحو التشبث باتجاهات وأساليب تقليدية. "تلك هي الطريقة التي اعتدنا أن نفعله بها". عندما نستخدم هذا النوع من التفكير ونتشبث بالطريقة التقليدية، نعمي أنفسنا عن الطرق الجديدة. لذلك عليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة: "ما الأفكار أو المعتقدات أو المواقف العقلية التي أسلم بها؟ هل لدي فكرة أو رأي أو توجه عقلي لا يدعمني في الوصول إلى ما أريده، أو أن أصبح على النحو الذي أصبو إليه؟". وإذا كان لديك شيء من هذا، يتعين عليك حينئذٍ أن تكون على استعداد لأن تتحرر من تلك الفكرة أو ذلك المعتقد أو التوجه العقلي وتركز على

النتيجة النهائية. أنت في حاجة لأن تسمح بالمعلومات الجديدة التي ستسهل عليك تحقيق النتيجة أو الوصول إلى الهدف النهائي.

أريدك أن تدرك أنك لست في حاجة لأن تكون على معرفة تامة بكل شيء يتعلق بمادة معينة ترغب في تعلمها أو مشروع تود الدخول فيه. فقلة خبرتك بشيء ما أو عدم إجادتك لمادة معينة أثناء دراستك لا يعني أنك عاجز عن تعلمها. كل ما هنالك أنه يشير إلى أن المعلومات المتعلقة بتلك المادة لم تكن تمثل أهمية بالنسبة لك في الماضي. لكن تأمل تدفق المعلومات إليك الآن بعد أن حددت هدفك بوضوح.

ما أريد أن أرشدك إليه هو: بمجرد أن تحدد الكيفية التي تريد أن تعيش بها، أو المهمة التي تريد من جماعتك القيام بها، أو الشخصية التي ترغب في أن تكون عليها، تصبح العملية مثيرة لأن المعلومات سوف تتدفق إليك وسوف تجد طريقة لتحقيق غايتك والوصول إلى هدفك.

كيف تحظى بمعونة الآخرين؟

أيضاً أشجعك على ألا تكتفي بجعل الأشياء تحدث بالنسبة لك وحدك، بل تجعلها تحدث بالنسبة لشركتك أو أعمالك أو أسرتك أو أي جماعة تتعامل معها. إن الأمر لا يتعلق بما تعتقده وتؤمن به بقدر ما يتعلق بإقناع الآخرين به. ومفتاح ذلك هو أن تجعل الآخرين يؤمنون بأنهم أقوى وأقدر بكثير مما يعتقدون، وأن توقفهم عن التركيز على نقاط ضعفهم وقصورهم أو التركيز على عجزهم عن القيام بشيء، أو التركيز على الطريقة التي اعتادوا أن يتصرفوا بها في الماضي. أنت تحتاج إلى أن يبدءوا في تركيز انتباههم على هدفهم أو الطريقة التي يريدون أن يصبحوا عليها. وهنا أكرر أن الهدف النهائي هو الأهم في الأمر.

عندما يكون لديك فكرة أو معتقد معين وتسعى لتحقيق شيء لم يكن موجوداً من قبل -منتج جديد، أو خدمة جديدة، أو مشروع جديد- فلن تكون هناك مشكلة في إيمانك بهذه الفكرة. وإنما ستكون المشكلة هي محاولة إقناع الآخرين بأن هذه الفكرة ممكنة.

حتى تحظى بمعاونة الآخرين لك في بلوغ هدف ما، سيكون التحدي الأكبر الذي يواجهك متمثلاً في الكيفية التي تجعل الآخرين يقتنعون بفكرتك ويؤمنون بها. "كيف أحظى بدعمهم لي؟" تلك هي المشكلة التي يواجهها جميع القادة. إن الأمر لا يتعلق بما يؤمن القائد به بقدر ما يتعلق بما يستطيع أن يقنع به من حوله من الناس.

نعلم أن جميع الناس يتصرفون وفق الحقيقة من منظورهم الشخصي. فإذا كانت رؤيتهم

للحقيقة مختلة أو معيبة، فسوف يتوصلون إلى تبريرات منطقية لتفسير عدم جدوى القيام بهذا الأمر، أو عجزهم عن أداء هذا الشيء، أو استحالة تحقيق هذا الهدف، أو صعوبة إنجاز هذه المهمة. تذكر أنهم لا يحاولون عن عمد تدميرك أو إعاقتك. هم فقط يتصرفون وفق رؤيتهم للحقيقة.

إن التحدي يتمثل في إقناع الناس بأنهم يستطيعون إنجاز أكثر مما يعتقدون أنهم قادرون عليه. فربما ترى أن أطفالك لديهم طاقات وقدرات، لكن لن تكون هناك أهمية لأن ترى أنت طاقاتهم وقدراتهم وهم لا يدركونها. وربما كان موظفك أو زميلك لديه طاقات وإمكانيات، لكن لا يكون لها معنى طالما أنه لا يدركها، لأنه يتصرف وفق رؤيته للحقيقة.

ساعد الآخرين على تغيير مستوى توقعاتهم

القادة الناجحون والآباء والزملاء الجيدون قادرون على مساعدة الآخرين على تغيير مستوى توقعاتهم، وعلى تغيير ما يعتقدون أنه صحيح. هم قادرون على تحفيزهم كي يؤمنوا بشيء لم يكونوا على قناعة به من قبل ثم يساعدونهم بعد ذلك في ممارسة حديث الذات وتخيل هذا الاعتقاد في أرض الواقع.

حتى تقوم بذلك، لا يمكنك أن تطلب منهم أن يسيروا وراءك معصوبي الأعين. فمن الصعب إقناع الناس بذلك في هذه الأيام. ففي مرحلة الطفولة نرضى بذلك لأننا نعيش على أساس الثقة بالآخرين، لكن بمجرد أن نصل إلى مرحلة البلوغ، نبحث دائماً عن الأسباب المنطقية وراء طلب الآخرين منا القيام بشيء. يتعين علينا أن نعلم الآخرين كيف يستغلون فكرة ما في الابتكار والإبداع، وكيف يستخدمون الأساليب والطرق التي نتعلمها عبر صفحات هذا الكتاب. فإذا كانوا على غير استعداد لاستخدام تلك الأساليب والطرق، فسوف يفعلون كل ما في وسعهم من أجل البرهنة على أنهم محقون فيما يعتقدون، وفي نهاية المطاف، سيحاولون تدميرك أو إيقافك كي يثبتوا صحة موقفهم.

أحط نفسك بأشخاص يثقون بقدراتهم

ألق نظرة على الأشخاص الذين يحيطون بك في حياتك ويخبرونك بأنه: "لا يمكن إنجاز ذلك الأمر"، "ليس هناك سبيل"، "لا يمكنني معرفة الكيفية التي يتم من خلالها القيام بهذا". هل تتيح لمثل هؤلاء الأشخاص أن يقرروا ما إذا كنت تستطيع أو لا تستطيع؟ هل تمنح سلطتك لهؤلاء الأشخاص؟ إذا كنت تفعل ذلك، فقرر أن تستعيد سلطتك هذه. ما نوعية الأشخاص الذين تحيط بهم نفسك في عملك؟ هل هؤلاء الناس يبحثون دائماً عن أسباب العجز عن إنجاز شيء ما، أم أنك

تحيط نفسك بأشخاص يبحثون عن حلول للمشكلات؟

كن واعياً للغاية عندما تختار نوعية الأشخاص الذين تحيط نفسك بهم، لأنهم يؤثرون بقوة على إبداعك، سواء كنت تدرك ذلك أو لا. فسلبيتهم تصبح معدية؛ في مكتبك، علاقاتك، أسرتك، عملك. فالأشخاص الذين يعتقدون أنه لا يمكن القيام بشيء يحاولون أن يثبتوا أنهم على حق. لكن الأشخاص الذين يعرفون أنه من الممكن القيام به يقومون بالعمل من أجل تحقيقه.

إذا كنت صاحب شركة، فلا تقم بدفع راتب لأشخاص كي يخبروك بأسباب عدم إمكانية القيام بأمر معين. يمكنك أن تفكر بنفسك في جميع الأسباب التي تقف وراء عدم إمكانية القيام بشيء. لست في حاجة لأن تحيط نفسك بأشخاص يخبرونك بعدم إمكانية القيام بهذا الشيء أو ذاك ثم تدفع لهم راتباً أو تمنحهم مقابلاً مادياً نظير هذه الميزة. أحط نفسك بأشخاص يتمتعون بتقدير مرتفع للذات ويخبرونك بأن هناك إمكانية لإنجاز هذا الشيء أو ذاك، ويزودونك بالطريقة التي يمكن إنجازه بها. علمهم أن يبحثوا عن الحلول وليس المشكلات. كل قائد قوي يضع هدفاً ويفعل كل ما هو ضروري كي يحقق هذا الهدف. وإذا علمت من يحيطون بك أن يبدءوا في وضع الأهداف بناءً على ما تريد تحقيقه، وليس بناءً على ما هو متاح، فسوف تكون قائداً قوياً وسوف يصبح الأشخاص المحيطون بك ذوي أداء عالٍ.

كي نعيش حالة من النمو أو التغيير، ينبغي أن نتعلم تغيير مستوى توقعاتنا. وحتى نغير مستوى توقعاتنا، ينبغي أن نتمتع بإيمان قوي بأنفسنا وأهدافنا. ينبغي أن نعرف أنه بإمكاننا الإيمان بفكرة وتحويلها إلى واقع. جميع الناس يريدون أن يروا أي شيء قبل أن يؤمنوا به، لكن يتعين عليك أن تؤمن بوجود الشيء حتى قبل أن تراه. وعندما يتزايد إيمانك بقدراتك، ستنقل هذا إلى الآخرين. بهذه المعرفة لقدراتك وطاقاتك –وقدرات وطاقات المحيطين بك– يمكنك أن تحقق أشياء تبدو للآخرين غير واقعية أو مستحيلة.

المعنى الحقيقي للإيمان

كل هذا يعني أن تكون لديك القدرة على إنجاز المهام التي يجد الآخرون صعوبة في إنجازها أو يعتبرونها مستحيلة. كم عدد الأهداف التي وضعتها بناءً على ما كان ظاهراً لك، وما كنت تستطيع أن تراه، وما كنت تعتقد أنه واقعي؟ لا تبنِ أهدافك بناءً على ما لديك أو ما حققت، لكن ابنها على أساس ما تريد وعلى أساس هدفك النهائي الذي تطمح إليه.

د. روبـرت انتونـي

ما نتحدث عنه هنا يمكن إيجازه في كلمة واحدة: الإيمان. والإيمان ليس شيئاً خيالياً أو مبهماً. إنه حقيقة نفسية وفسيولوجية سليمة. فعندما تفهم الكيفية التي يعمل بها العقل والمخ معاً، تعرف أن الإيمان، والذي يعني التصديق قبل الرؤية، أمر طبيعي فينا كبشر.

عندما تفهم أن إيمانك أو ثقتك بقدرتك على الإبداع تحدد نتائجك، ستكون قادراً حينئذٍ على إنجاز المهام التي يعتقد غيرك من الناس أنها مستحيلة.

فببساطة أنت تجعل ما تريد هدفاً لك، ثم تسمح بتدفق المعلومات التي ستمكنك من تحقيق هذا الهدف دون توتر ودون مشقة. الحقيقة هي أن أي شيء تبحث عنه يبحث عنك في ذات الوقت. والأمر كله يبدأ بالإيمان قبل الرؤية.

الفصل

٥

اكتب السيناريو الخاص بك

جميع البشر لديهم رغبة فطرية في الاستفادة من كامل طاقاتهم وقدراتهم. والمشكلة تكمن في أن هذه الرغبة في النمو والتطور تجعلنا نشعر بعدم الرضا عن الوضع الذي تكون عليه 'الأمور.

إن لدينا ثلاثة اعتقادات أساسية عن الحياة والتي تحرمنا من الشعور بالسعادة والرضا:

الاعتقاد الأول هو:

ما ليس لدي أفضل مما هو لدي بالفعل. فما كان لغيري أحلى في نظري مما بيدي.

الاعتقاد الثاني هو:

الحصول على المزيد هو الأفضل؛ فبغض النظر عن مقدار ما لدي، سيكون المزيد منه هو الأفضل بالنسبة لي.

الاعتقاد الثالث هو:

عندما أحصل على ما أريد، سوف أشعر بالسعادة. هل هذا صحيح بحق؟

هل حياتك متمركزة حول حل المشكلات؟

ربما تكون عبارة "مبدأ النجاح" مألوفة بالنسبة لك. وهذا المبدأ ينص ببساطة على أنه:

"عندما تحصل على ما تريد، سوف تشعر بالسعادة". إنه يقوم على أساس النظرية التي تفيد بأنه إذا عملنا بمزيد من الجد والاجتهاد وقمنا بحل جميع المشكلات في حياتنا، فسوف نكون سعداء في يوم من الأيام. إن أغلب الأفكار والأنشطة في حياتنا تكون متمركزة حول حل المشكلات. وكما تعلمنا، أي شيء نفكر فيه يصبح واقعاً بالنسبة لنا. إذن ما الذي نفكر فيه معظم الوقت؟ عادة ما نفكر في المشكلات. في الواقع، أول شيء يفكر فيه الكثيرون منا عندما ينهضون من فراشهم في الصباح هو المشكلات التي يتعين عليهم حلها ومدى الجهد المطلوب منهم. لقد تدربنا على أن نفكر فيما ليس لدينا، أو ما ينبغي أن يكون لدينا، أو في الأمور التي لا تسير على ما يرام، ثم قد نفكر بعد ذلك في الكيفية التي يمكن أن نعالج بها موقف ما، أو نحله، أو نحسن منه. وبذلك عندما نستيقظ من نومنا، نركز بشكل تلقائي على جميع المشكلات التي يتعين علينا مواجهتها في يومنا.

لكن إذا ألقيت نظرة أمينة على حياتك، فالأرجح أنك ستجد أن حل المشكلات، والعمل بجد، والحصول على الأشياء المناسبة لا يحسن من جودة حياتك بشكل أساسي. في الحقيقة، قد ينتقص ذلك من جودة حياتك عن طريق تقليل عنصري المتعة والإثارة فيها.

فهم العملية الإبداعية

دعنا نتحدث عن العملية الإبداعية. نحن جميعاً نرغب في أن نصنع حياتنا بأفضل كيفية ممكنة. وحتى نقوم بهذا، يتعين علينا أن نتدفق مع الحياة بدلاً من السباحة ضد التيار. وحتى نتدفق مع الحياة، نحن نحتاج إلى أن نبتكر ونبدع من خلال نموذج الصيرورة-العمل-الامتلاك. فالكون يتدفق من الصيرورة (الكينونة) إلى العمل إلى الامتلاك.

والصيرورة تجربة داخلية؛ فهي تنبع من داخلك. فبإمكانك أن تتيح للظروف الخارجية أن تحدد مصيرك -مستوى سعادتك أو رضاك- لكنك تخاطر مخاطرة حقيقية بسبب تلك الظروف الخارجية التي تحكم حياتك والطريقة التي تشعر بها إزاء نفسك. فإذا قلت: "سوف أكون سعيداً عندما....."، فلن تكون سعيداً أبداً. هب أنك تفكر في وظيفة جديدة تغير حياتك. وعندما تحصل على وظيفة جديدة تظهر لك مشكلات جديدة؛ يتعين عليك أن تتعامل مع الناس، وأن تتحمل المسئولية، وأن تفي بالمواعيد النهائية لإنجاز الأعمال، وأن تعمل مع الآخرين الأقل علماً ودراية منك. هذا واقع الأمر. ثم تدرك بعد ذلك أن هذه الوظيفة لم تصنع أي فارق كبير في الطريقة التي تشعر بها، لذلك يتعين عليك أن تبحث عن شيء آخر يجعلك سعيداً.

قد تعتقد أن صديقاً أو منزلاً جديداً أو مولوداً تُرزق به، أو كسب المزيد من المال سيغير حياتك. وعندما تحصل على جميع هذه الأشياء، تظل غير شاعر بالسعادة. والسبب بسيط. ليس

هناك شيء خارج أنفسنا يمكن أن يجعلنا سعداء، لأن السعادة حالة تنبع من داخلنا. وهي تبدأ على مستوى الصيرورة.

لماذا لا يجدي "مبدأ النجاح"؟

لقد تحدثنا عن تدفق العالم من الصيرورة إلى العمل إلى الامتلاك. لكن مبدأ النجاح، الذي يستخدمه الناس في صنع حياتهم، يتدفق من الامتلاك إلى العمل إلى الصيرورة.

ومبدأ النجاح ينص على أنه إذا امتلكت أو حصلت على الأشياء التي يمتلكها السعداء والراضون من الناس، فسوف تعمل بعملهم، ومن ثم تصير سعيداً مثلهم. هل هذا صحيح بحق؟ حسناً، نحن نتمتع بأشياء كثيرة تفوق ما كان يتمتع به أي جيل عاش على هذا الكوكب. فنحن لدينا المزيد من الوقت كي نفعل ما نريد، والمزيد من المال كي ننفق على ما نريد، كما أننا متقدمون تكنولوجياً أكثر من أي حضارة في تاريخ هذا الكوكب. ومع ذلك تأمل حالنا من الناحية الثقافية وستجد أننا أبعد ما يكون عن السعادة أو الرضا.

الحقيقة هي أن الحياة تتدفق من الصيرورة إلى العمل إلى الامتلاك. فإذا كنت سعيداً وراضياً -من داخلك- فسوف تبدأ في فعل ما يفعله السعداء والراضون من الناس، وسوف تمتلك ما يمتلكه السعداء والراضون من الناس. أحد الحكماء المشهورين كان يرى أن الرغبة تولد المعاناة. هذا يعني أنه عندما تريد المزيد من شيء ما ولا ترضى بما لديك بالفعل، فسوف تعاني. وهذا لا يعني أنه لا يجب عليك أن تحقق المزيد في حياتك. فجميعنا مخلوقات هادفة وخلاقة. لكن الكثيرين منا لا يشعرون بالسعادة بغض النظر عن كم ما لديهم. فعلى ما يبدو أننا نرغب دائماً فيما ليس لدينا، وعندما نحصل على ما نريد في النهاية، نتساءل: "أليس هناك المزيد من هذا؟". لقد كنا نعتقد أن الصواريخ لو تمكنت من الانطلاق، فسوف تكون حياتنا مشبعة تماماً، لكن بعد ذلك حل الإحباط لأنه كان هناك شيء آخر مفقود.

إذن هذا الحكيم كان يدعو للتخلي عن الرغبة في سبيل تجنب المعاناة. وفي حين أن هذا أمر مهم، إلا أنه لا يمثل الرسالة كاملة. فأحد الأشياء المهمة عن قبول وضعك الحالي والتمتع بما لديك بالفعل هو أنك قادر على أن تنعم الآن بنفس سكون البال وبنفس الطمأنينة والهدوء وبنفس المتعة التي تعتقد أنك ستحصل عليها عندما تصل إلى ما تريد. هذه هي أهم رسالة. العيش في الحاضر ليس معناه أن تقبل ما لديك وتكف عن النمو والإبداع. إنه يعني ببساطة أن لديك بالفعل ما تريده في الوقت الحالي. فأنت ناجح الآن بالفعل.

ليست الحياة متمركزة حول الامتلاك

تتمركز حياة معظم الناس حول الحصول على شيء ما. والحقيقة أنه ليس هناك شيء يُحصَل عليه. فكل ما يتعين علينا القيام به هو أن "نكون". هذا سيثمر النتيجة النهائية. من الضروري أن تفهم أن جانبي العمل والامتلاك لا يقرران جودة حياتك. لكن جانب الصيرورة أو الكينونة هو الذي يقرر جودتها. فكينونتك –نظرتك على مستوى الشعور لذاتك– تتحكم فيما يحدث لك.

عندما تركز انتباهك على حل المشكلات ومحاولة تحسين مجريات الأمور يحدث شيء مثير للغاية: تفقد ما لديك بالفعل. إذن الطريقة الوحيدة لإيجاد السعادة والشعور بالرضا هي أن تستمتع بما لديك الآن بالفعل. وأكرر أنني لا أقصد بذلك أنه لا يتعين عليك أن تضع أهدافاً أو تعد خططاً. ما أعنيه هو أنه ينبغي عليك أن تستمتع باللحظة الحالية لأن هذا هو كل ما تملكه. اعمل من أجل غدك، لكن عش في يومك ومن أجل يومك.

ليس لدينا سوى خيارين في الحياة. أولهما أن تستمتع بما لديك اليوم، وثانيهما أن يكون لديك قلق بشأن ما ليس لديك وتركز على الغد آملاً أن يكون أفضل. ليس هناك خيار ثالث. والآن تذكر، أن الحصول على ما تريد لن يغير حياتك على مستوى الصيرورة أو الكينونة، لذلك لا تسمح لما تملكه بأن يقرر كينونتك وإلا فسوف تشعر على نحو دائم بعدم الرضا. فإذا رهنت سعادتك بالوصول إلى هدف ما أو الحصول على شيء ما، فسوف تعيش بقية حياتك في كبد ومشقة. سوف تعيش من منطلق اعتقادك الخاطئ بأن المزيد سيكون أفضل، وأن هناك ما هو أفضل مما لديك.

اسعَ وراء ما تريد، لكن استمتع بالرحلة. فالحياة رحلة، وليست وجهة أو مقصداً. اعلم أنه عندما تحصل على ما تريد، فلن يغير ذلك من ذاتك على مستوى الكينونة. عليك إذن أن تستمتع بذاتك، وأن تحبها من غير شرط أو قيد وأن تشارك في الرحلة. إن المتعة في الحياة لا تأتي مما تحققه أو تصل إليه. إنها تنبع من مشاركتك على طول المسيرة. وكتابة السيناريو الخاص بك معناه أنك تصبح الشخص الذي يقرر طبيعة هذه الرحلة وطبيعة الهدف منها.

مقصدك يهيئ العالم من حولك

نيتك أو مقصدك يهيئ العالم من حولك. ففي اتجاه مقصدك، تتهيأ الأمور، لذلك من المهم أن تكون نيتك أو هدفك واضحاً ومحدداً في أي موقف. فإذا كنت واضحاً ومحدداً بشكل تام فيما يتعلق بهدفك أو مقصدك، فسوف تدعمك آلية نجاحك اللاشعورية في الوصول إلى ما تريد. معظم الناس يواجهون مشكلات في تحقيق نوعية الحياة التي يريدونها لأنهم لا يحددون بوضوح

وجهتهم، ولا يتخيلون طبيعة حياتهم عندما يصلون إلى هدفهم. أما الذين يحيون حياة هادفة وناجحة فإنهم يحيون على هذا النحو، لأنهم وضعوا في أذهانهم صورة واضحة لما يريدون أن يحققوه في حياتهم.

هل سبق لك أن تساءلت لماذا لا يتحقق شيء من نوايانا التي نعقدها في بداية كل عام جديد؟ صحيح أنه يكون لدينا نوايا حسنة وطيبة، لكن ما يحدث هو أننا كثيراً ما نقول أشياء من قبيل: "لن أتناول المزيد من الحلوى"، "سوف أكف عن الصياح في وجه أطفالي"، "سوف أكف عن الإفراط في تناول الطعام". لكن عليك أن تلحظ أن نوايا العام الجديد لا تكون متمركزة حول ما تريد، لكنها تتمحور حول ما لا تريد. إنها لا تمثل صورة للغاية النهائية، لكنها استجابة سلبية؛ صورة من صور حديث الذات السلبي بخصوص ما لا تريده. وهذا هو سبب استمرار الكثير من المشكلات العالمية، ومشكلات العمل، والمشكلات الشخصية؛ فالأفراد المهتمون يركزون على المشكلات وما لا يريدون حدوثه، ولا يركزون على الغاية النهائية أو الهدف الذي يريدون تحقيقه.

نظرة جديدة على وضع الأهداف

وضع الأهداف هو العامل الأساسي الذي يحسم نجاحك أو فشلك في جانبي العمل والامتلاك في حياتك. هل سبق لك القيام برحلة عمل دون أن يكون لديك فكرة على الأقل عن المكان الذي أنت ذاهب إليه؟ هل سبق لك أن قمت بلعب التنس دون معرفة مكان ملعبه؟ هل سبق لك أن خرجت من أجل تسوقك الأسبوعي دون أن يكون لديك فكرة على الأقل عن المكان الذي ستتسوق فيه؟ هل سبق لك أن قمت بإجازة دون أن تعرف المكان الذي تريد الذهاب إليه؟ أليس أمراً مستغرباً أن تكون الإجازات التي نقوم بها والألعاب التي نمارسها وحتى التسوق الذي نقوم به جديراً بأن نضع له أهدافاً، ثم نأتي على أهم رحلة –رحلة الحياة– ونهمل تحديد هدف لها؟

قد تقول: "إنني لا أريد أن أكون مقيداً في الحياة، أريد أن أتحرك بتلقائية وحرية. أريد أن أنعم بحرية تغيير رأيي في أي وقت أشاء". حسناً، أحياناً نعتقد خطأً أن الحرية تعني عدم الالتزام. إننا نخاف من أن نلتزم بشيء يسيطر علينا ومن ثم فإننا نتجنب المسئولية إزاء حياتنا ونمتنع عن قطع التزامات على أنفسنا. نحن نقول: "أريد أن أكون حراً". لكن لاحظ إلى أي مدى يجعل تجنبنا للالتزام والمسئولية جميع من حولنا في سجن الارتباك والحيرة، لا يعرفون ما الذي يمكن أن يعتمدوا عليه، إلى أن نتخذ القرارات.

في علاقة كهذه، لا يمكن لأحد أن يفوز بحق. الحرية الحقيقية تكمن في قدرتنا على أن نختار ونلتزم. إن السؤال الذي ينبغي أن نوجهه لأنفسنا هو: "ما الذي أريده بالفعل؟".

ابدأ من الموضع الذي تتأكد عنده تماماً مما تريده بالفعل. فعند نقطة معينة يتعين عليك اتخاذ قرار. ضع هذا في الحسبان؛ إذا لم تقرر أنت لنفسك، فسوف يقرر لك شخص آخر. وقد يكون قراره على غير مرادك الحقيقي.

ابدأ باتخاذ قرار

لقد سمعت كثيراً من يقولون عدم اتخاذ قرار هو قرار في حد ذاته. وهناك هدف خفي وراء إحجامنا عن اتخاذ قرار وهو رغبتنا في أن نبدو دائماً على صواب. فطالما أننا لا نعرف ما نريد، فلن نكون مخطئين أبداً، ولن نرتكب خطأ، ومن ثم لن نشعر بالإحباط. لقد تمت برمجتنا منذ الطفولة على أن الخطأ ممنوع. ويمكننا أن نظل أطفالاً إذا نحن أحجمنا عن اتخاذ القرارات. وفي اللحظة التي نقرر فيها أن نصبح مسئولين عن أنفسنا، يتعين انفصالنا عن أسرنا. فبمجرد أن نبدأ في اتخاذ القرارات لأنفسنا، يصبح لنا شأننا الخاص.

الأكثر أمناً بالنسبة لنا هو ألا نتخذ القرارات، وأن نكون سلبيين، وأن نكون صبيانيين، وأن نتلقى التعليمات من الآخرين. فاتخاذ أي قرار يكشف دائماً شيئاً عنا. فهو يخبر الآخرين بما نحن عليه. وبذلك فإن اتخاذ القرار يفشي في الأساس سراً خطيراً. إذا كان هدفك في الحياة هو عدم الكشف عن ذاتك الحقيقية، فسوف تبقى دائماً في حالة تردد.

وهناك سبب آخر وراء إحجامنا عن اتخاذ القرارات لأنفسنا وهو خوفنا من أن نخسر شيئاً ما. فمثلاً، إذا أردت أن تقوم بقضاء إجازة في هاواي، فإن هذا يكون معناه أن تتنازل عن الذهاب إلى جزر الباهما في ذات الوقت. فاختيار هدف يترتب عليه التخلي عن أهداف. وإذا قررت مسلكاً معيناً، فإن هذا يعني تخليك عن مسالك أخرى. هذا يعني أنك عاجز عن أن تفعل أو أن تصبح كل شيء في ذات الوقت، وعن أن تحصل على كل شيء في ذات الوقت. فعندما تختار، تخاطر بنبذك لقيم أناس معينة. فهم قد يرونك على حقيقتك، وليس بالكيفية التي يريدونك أن تكون عليها. أو بعبارة أخرى لا تكون على نفس شاكلتهم. لذلك عندما لا تقوم بشيء، تكون قادراً على الاحتفاظ بحب واستحسان الآخرين الذين تتعارض قيمهم مع بعضهم البعض، ويساعدك إحجامك عن اتخاذ القرارات في تجنب محاولة تسوية المواقف التي قد يتعذر عليك تسويتها.

كل شيء في الحياة مسألة اختيار

كل شيء في الحياة مسألة اختيار. ليس هناك سوى شيئين اثنين ليس لنا اختيار فيهما. لا يمكننا أن نتجنب هذين الشيئين مهما حاولنا واجتهدنا. وأولهما حتمية الموت. فالموت لا مفر منه.

وثانيهما أنه يتعين علينا العيش إلى أن نموت. والآن عليك أن تفهم هذا: كل شيء في حياتك بخلاف هذين الشيئين تظن أنه يتعين عليك القيام به، أو أنك مجبر على فعله، هو مسألة اختيار.

نحن نفعل أي شيء لأننا نختار أن نفعله. لا يمكننا أن نغير حقيقة أننا سنموت أو أنه يتعين علينا العيش حتى الممات. لكن يمكننا أن نغير أي شيء آخر لأن كل شيء آخر مسألة اختيار. تأمل كل جوانب حياتك وافهم أن كل شيء تفعله في حياتك لأنك اخترت أن تفعله، لا لأنك مضطر إلى القيام به. تذكر؛ الشيئان اللذان ليس لديك اختيار فيهما هما أنك ستموت ولابد، وأنه يتعين عليك العيش إلى أن يحين أجلك!

تأمل وضعك الحالي في الحياة. وضعك الحالي هو الذي اخترته لنفسك. فشعورياً أو لاشعورياً، قمت بالاختيار. وعندما تريد أن تذهب لمكان ما، ينبغي أن تفهم أولاً مكانك الحالي. الكثيرون من الناس يكذبون على أنفسهم بخصوص وضعهم الحالي، وينكرون موقفهم في الحياة. لكن من الضروري للغاية أن تعترف بموقفك الحالي قبل أن تمضي قدماً.

هل حياتك تسير على النحو الذي تريد؟ هل أنت في المكان الذي ترغب في أن تكون فيه؟ هل لديك الأشياء التي ترغب فيها؟ إذا أجبت بـ "لا" عن أي من هذه الأسئلة، فتأمل المكاسب التي تجنيها من وراء وضعها الحالي. ما المتعة التي تحصل عليها من إنكار نفسك؟ ما المتعة التي تحصل عليها من الحزن؟ ما المتعة التي تحصل عليها من الشعور بعدم الارتياح وعدم الانتماء إلى هذا العالم؟ ما المتعة التي تحصل عليها من التفكير فيما يتعلق بالقصور والضعف؟

من المهم أن تذكر نفسك أن كل شيء تفعله في الحياة، سواء كان إيجابياً أو سلبياً، مرتبط بمكسب أو عائد. لذلك تأمل هذا المكسب أو ذاك العائد. والملاحظة هي الخطوة الأولى في تغيير أي شيء. فعندما تلاحظ، تخطو الخطوة الأولى نحو الحرية. وبينما تستمر في الملاحظة، تبدأ في فهم أنماطك الشخصية في التفكير.

ينبغي أن تكون صادقاً وأميناً بشأن موقفك الحالي قبل أن تتمكن من المضي قدماً. فإذا كنت في ألم، فاعترف به. وإذا لم يكن يجدي شيء ما، فاعترف به. فمثلاً عندما يريد أحد الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات الإقلاع عنها، ينبغي أولاً أن يعترفوا بأنهم مدمنون قبل أن يشفوا من تلك العادة المدمرة. بنفس الطريقة يتعين عليك أن تتأمل وضعك الحالي الآن، ثم تقرر بعد ذلك هدفك الذي تريد الوصول إليه. اجعل عقلك منفتحاً على الاحتمالات الجديدة.

ما الذي تريده فعلاً؟

تذكر، على مستوى الكينونة، أنت تتمتع بقوة كاملة ويمكنك أن تحقق أي شيء تريد. فكر فيما يثيرك ويحفزك ويجعلك متألقاً. متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالإثارة والتحفيز؟ متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالحماس أو بالانزعاج بسبب شيء ما؟ وماذا عن المرات الأخرى التي سبقت ذلك؟ إذا كنت تستطيع الإجابة عن هذه الأسئلة، فأنت لديك مجموعة من المفاتيح والخيوط المهمة التي تعينك على معرفة ما تريده بالفعل. أما إذا كانت إجابتك تفيد بأنك تقريباً لم تشعر أبداً بالإثارة والحماس، فأنت تعيش حالة من الإنكار.

عندما تكون حراً فيما تختار، ما الطريقة التي تقضي بها وقتك؟ هل هناك نوع معين من النشاط يبقي على اهتمامك وإثارتك؟ مهما كان السبب الذي تعطيه لنفسك من أجل القيام به، فإن لديك خيطاً مهماً يرشدك إلى ما تريده بحق. من ناحية أخرى، إذا كنت تجد أنك لا تفعل شيئاً في وقت الفراغ سوى النوم، أو الخوض في أحلام اليقظة، أو مشاهدة التليفزيون، فهذه إشارة مهمة تفيد بأنك لا تتيح لنفسك أن تعيش ما تريده بحق.

لو افترضنا أنك تحررت من كافة الاعتبارات العملية، بما فيها الاعتبارات المادية، وأصبحت كل الاحتمالات مفتوحة أمامك، ماذا سيكون أول شيء تقوم به؟ وما الشيء التالي الذي ستقوم به؟ وما الذي ستفعله بحياتك إذا حدث ذلك؟ هذا السؤال يمكن أن يكون بمثابة متعة لأنه يساعدك على جعل خيالاتك شعورية أو واعية. ربما حتى يكون لديك خيال يعاودك باستمرار. تأمل تلك الخيالات واختر شيئاً. يمكنك دائماً أن تغيره إذا لم تحبه. فأنت ملتزم به طالما أنك تريد الالتزام به. لذلك عليك أن تختار. ابدأ في تحقيق ما تريده بعقلك. عش التجربة كاملة في عقلك أولاً. اشعر بهذا الشعور، وكن على هذه الحال، وتخيل أن هذا الشيء الذي تريده يحدث على النحو الذي ترغبه.

وضع خطة إجرائية

ببساطة وضع الأهداف عملية اختيار. فتحديد هدف لك يعني معرفة الغاية التي تريد الوصول إليها. بتعبير آخر، إذا لم تكن تعرف أين تريد أن تذهب، فالأرجح أنك ستصل إلى مكان غريب. إذا كنا لا نحقق ما نستطيع تحقيقه، فهذا يرجع إلى عدم تحديد أهدافنا بوضوح. فكتابة السيناريو الخاص بنا يعني وضع خطة عملية محددة صممت من أجل اتخاذ الإجراءات العملية. إن نجاحك سوف يعتمد بشكل أساسي على خطتك الإجرائية.

وكتابة السيناريو الخاص بك يعني أيضاً أنه يتعين عليك كتابة خططك. وإجراء الكتابة هذا سوف يثير عقلك الباطن بشكل أكبر. فخطتك المكتوبة سوف تمنحك الشجاعة التي تمضي بها قدماً كما ستساعدك على التغلب على العقبات وإزالة وسائل التشويش والمقاطعات. إنها ستكون بمثابة المعيار الذي تقيس تقدمك استناداً إليه. سوف تكون أكثر وعياً بمدى ما حققت وبمقدار ما يتعين عليك القيام به.

كثير من الدراسات النفسية تشير إلى أن تحفيز الفرد يكون في أعلى مستوياته عندما يكون لديه طريقة لقياس مدى الإنجاز. والكتابة ستبلور الفكر، والفكر سيحفز العمل. إنها تعزز من التزامك بتحقيق ما تريد تحقيقه. وسوف تذكرك بأهدافك، وفي كل مرة تراجع ما قمت بكتابته، سوف تتذكر ما تريده وأسباب رغبتك فيه. سوف تستفيد كثيراً من هذا. كذلك ستوفر عليك الوقت والجهد لأنك ستعرف دائماً الوضع الذي كنت عليه، والوضع الحالي، والوضع الذي تريد أن تكون عليه. وعندما تظهر عقبات في طريقك، سوف تساعدك خطتك المكتوبة على إعادة تقييم الموقف والعودة إلى المسار السليم.

حدد المكاسب

قال فرويد إن الأهداف تسبب الإحباط والقلق، وكان يعارض عملية وضع أهداف محددة. وعلى الجانب الآخر، قال فيكتور فرانكل إننا لا نستطيع أن نعيش بلا أهداف لأن طبيعة الإنسان الأساسية هي أنه موجه بالأهداف. وبقدر اهتمامي بهذا الأمر، أعتقد أن كليهما محق في رأيه. فأكبر خطأ يرتكبه الناس هو أنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً مبالغاً فيها أو يتعجلون في إثقال كاهلهم بالأشياء التي ستأتي في مراحل تالية. وأنا لا أقصد بذلك أنك عاجز عن تحقيق كل شيء تريده. كل ما أشير إليه هو أنه إذا كنت تريد أن تصبح بطلاً في لعبة التنس، فمن الأفضل أن تبدأ ممارسته بتعلم طريقة حمل المضرب وضرب الكرة عبر الشبكة.

إذن الأهداف ليست وعوداً. إنها التزامات. فهي ليست آمالاً، لكنها رؤى. نحن لا نأمل في أن تبحث عنا أحلامنا؛ نحن نريد أن نبحث عنها بأنفسنا. والأهداف لا تبدأ في عقولنا، إنها تبدأ في قلوبنا.

لن نصبح ملتزمين بهدفنا بنسبة مائة بالمائة ما لم تكن المكاسب والعوائد التي نجنيها من ورائه واضحة بالنسبة لنا. هذه على الأرجح أهم خطوة في وضع الأهداف.

إذا كنت تعمل في وظيفة أو إذا كنت على علاقة بشخص ما، أو إذا كنت تبذل جهداً ما

في حياتك، ولا تعرف بالضبط المكاسب الذي ستتحقق من وراء ذلك، فسوف تجد مشقة كبيرة في الاحتفاظ بالحماس الضروري والمثابرة والعمل الجاد. فعندما لا تكون متأكداً بشأن المكاسب، يكون من الصعب للغاية أن تكرس نفسك لشيء ما.

إن تحديد الهدف يساعدك على أن تحدد بالضبط المكاسب التي ستجنيها من وراء جهودك التي تبذلها. لن تكون قادراً على الاحتفاظ بدرجة عالية من الالتزام نحو إنجاز أي شيء ما لم تكن المكاسب التي تجنيها من ورائه واضحة تماماً بالنسبة لك. وأنت تمضي قدماً في وضع الأهداف وتبدأ في القيام بمشروعات ومهام أكثر صعوبة وتعقيداً، من الضروري أن تفهم أسباب رغبتك في تحقيق هذه الأهداف. علم النفس يعلمنا أن هناك سببين فقط وراء قيامنا بأي شيء. أولاً الحصول على المتعة (المكسب)، وثانياً تجنب الخسارة. فعندما تكون المكاسب واضحة بالنسبة لك، تكون على استعداد لأن تدفع الثمن.

الاختلاف الحاسم بين الذين يحققون أحلامهم والذين لا يحققونها هو الرغبة. والمكاسب تولد الرغبة. لذلك عليك أن تنفق الكثير من الوقت في تحديد المكاسب والعوائد.

يمكن تعريف الهدف بأنه شيء ما يثمر تحققه عن مكسب أو عائد ذاتي. فإذا لم يكن لهدفك عائد أو مكسب ذاتي، فلا يمكن أن نسمي ذلك هدفاً. وإذا لم تكن تحدد خطتك المكتوبة المكاسب والعوائد التي ستجنيها بوضوح عندما تحقق هدفك، فسوف تفقد أهم عنصر؛ التحفيز اللازم من أجل العمل. فعندما يغيب العائد، يغيب العمل. يمكنك أن تحل أي مشكلة في الحياة عن طريق تحديد ما تريد؛ الهدف النهائي الذي تسعى إليه.

التعامل مع العقبات

بمجرد أن تقرر ما تريده، سيكون أول شيء تمر به هو الشعور بأنك لا تستطيع تحقيقه. "أنا لا أعرف كيف أفعل ذلك. لا أعرف كيف ستكون طبيعته. أشعر بالعجز. من سيساعدني؟ من أين سأحصل على المال؟ وماذا لو لم يجدِ الأمر؟ وماذا لو فشلت؟". هذا هو عقلك الباطن يحاول أن يحميك من خسارة وهمية.

عندما تقول إنك تريد القيام بأمر ما، يثب إلى عقلك كل شيء يمكن أن يسير على نحو خاطئ للتقييم والتهدئة. فجميع مخاوفك وشكوكك سوف تظهر. إذا أنت ركزت تفكيرك على ما تريد أن يحدث -هدفك- لا على ما لا تريد حدوثه -العقبة- فسوف تتغلب على هذا التقييم السلبي. تذكر أن الإنجاز الناجح لأي مهمة يتحدد على مستوى الكينونة قبل البداية الفعلية

للمهمة، أقصد الإيمان بأنك ستحقق هدفك قبل أن تتخذ الخطوة الأولى نحوه.

لا يمكننا أن ندعم صورة عقلية لهدف لا ينسجم مع معتقداتنا وأفكارنا. كن واقعياً بخصوص العقبات والمزالق. اسأل نفسك: "ما الظروف أو العوامل التي يمكن أن تحول بيني وبين تحقيق هدفي؟". إجابتك عن هذا السؤال ستحدد ما ستكون مضطراً للتغلب عليه من أجل تحقيق هدفك. وبعض العقبات يمكن أن تكون بسيطة؛ وبعضها يمكن أن تكون أكثر تعقيداً.

كثيرون من الناس لا يفعلون هذا لأنهم يعتقدون أنه من السلبية أن يركز المرء على العقبات والمزالق. لكنه من المهم أن تفهم أنك لن تستطيع الوصول إلى هدفك ما لم تكن تعرف من أو ماذا سيعترض طريقك وأنت تسعى لتحقيقه. إذن عليك أن تكتب تلك العقبات، وأن تقوم بإعداد قائمة كاملة بها قدر الإمكان. بعض العقبات سوف تحل تلقائياً دون تدخل منك. لكن أكبر خطأ يرتكبه الناس في وضع الأهداف هو مخادعة أنفسهم بشأن العقبات والتبسيط من المزالق التي يتعين عليهم الإحاطة بها قبل أن يبدءوا المسيرة نحو أهدافهم. قد لا تكون على علم بجميع المشكلات والعقبات، لكن كلما زاد استعدادك لها، زادت سهولة تعاملك معها.

وبينما تكمل هذه العملية، سيكون هناك ميل طبيعي نحو فقدان بعض الحماس وفتور الهمة نوعاً ما. فقد تبدأ في التركيز على جميع الجهود الضرورية من أجل التغلب على العقبات والمشكلات. إذا حدث ذلك، فتوقف لفترة وجيزة وتأمل المكاسب التي ستجنيها إلى أن تشعر بأنها تفوق العقبات التي قد تواجهها على طول المسيرة.

اتخذ الخطوة الأولى نحو النجاح

عليك أن تعرف أن ما تريده أهم بالنسبة لك من أي عقبة أخرى قد تواجهها على طول الطريق. ضع في حسبانك أنك دائماً لديك حرية الاختيار في وقف خطتك أو الاستمرار فيها. يمكنك أن تغير رأيك في أي وقت تشاء. لكن المهم الآن هو أن تبدأ!

لا تدع هدفك النهائي يقم بإعاقتك. فقط ركز على الخطوة التالية. قم بالتنفيذ خطوة بخطوة. معظم الناس ينهمكون في التفكير في الهدف النهائي وييأسون. انظر إلى الهدف النهائي باعتباره نقطة مرجعية لكن اجعل تركيزك منصباً على الخطوات. مبدأ التنفيذ خطوة بخطوة مهم من أجل تحقيق الأهداف. حتى أكبر الأهداف يمكن الوصول إليها خطوة بخطوة.

بمجرد أن تصبح واعياً بالعقبات، سوف تجد أن الوعي بمفرده سيمضي بك قدماً نحو إيجاد الحل، لأن المعرفة قوة. فالحلول والتكاليف المرتبطة بالتغلب على العقبات سوف تصبح واضحة

تماماً. ولكل عقبة حل، والحل متاح دائماً لأن الإجابات موجودة بداخلنا نحن.

لست في حاجة لأن تنظر خارج ذاتك بحثاً عن الإجابة. إذا كنت تؤمن بذلك فعلاً، فسوف تجد نفسك موجهاً نحو الشخص المناسب، أو المكان المناسب، أو الكتاب المناسب، أو الموقف المناسب الذي سيساعدك في التغلب على عقباتك.

عليك أن تنمي الاعتقاد التالي في عقلك: "دائماً أعرف ما أحتاج إلى معرفته". فأنت تعرف ما يتعين عليك فعله وتعرف الكيفية التي تفعله بها لأن ذاتك السامية أو آلية التوجيه الداخلية سوف ترشدك في كل خطوة تخطوها على طول المسيرة. كل ما يتعين عليك القيام به هو أن تكون منفتحاً، ومتجاوباً، وعلى استعداد لتلقي الإجابات. بذلك ستكف عن اعتبار العقبات قصوراً أو قيوداً، لأنك ستدرك أن ذاتك الحقيقية أكبر بكثير من أي عقبة. عندما تجمع رغباتك وحاجاتك ومكاسبك وعقباتك وحلولك سوياً على الورق، سوف تكتسب شعوراً بالسيطرة والإثارة. أيضاً ستساعدك الكتابة على إدراك أن معظم نقاط ضعفك أو قصورك تفرضها على ذاتك.

لماذا سيجدي هذا معك

كثيرون من الناس لا ينفذون عملية وضع الأهداف بنجاح لأنهم لا يقيمون المكاسب والعقبات والحلول والتكاليف. إذا أنت ألزمت نفسك بالعمل خلال جميع هذه الخطوات، فسوف تبقى على الطريق الصحيح. لن تستغرق في كم التفاصيل الهائل؛ الذي يعد ضرورياً من أجل تحقيق هدفك. سوف تتعلم التركيز على الخطوات المحددة والتفصيلية، والتي ستتيح لك مجتمعة تحقيق هدفك ككل.

عامل أساسي في الاستفادة المثلى من الأهداف هو التقييم الإيجابي. فبدون التقييم الإيجابي لن تستمر في الاستفادة من أهدافك. لذلك عليك أن تحتفظ دائماً بقائمة الأهداف التي تحققها، بما في ذلك العقبات التي تتغلب عليها على طول المسيرة. اشترِ دفتراً من أجل هذا الغرض وعد إليه من وقت لآخر. وبينما تكمل أهدافك، دون ملاحظاتك في هذا الدفتر وقم بمراجعتها بصورة دورية. استمر في إضافة الأهداف الجديدة التي تحققها إلى قائمتك. في كل مرة ستنظر إلى هذه القائمة، ستكتسب المزيد من الثقة بقدرتك على تحقيق ما تريد من خلال العملية التي ناقشناها لتونا.

قد يبدو لك هذا الأمر في الظاهر على أنه بمثابة مزيد من العمل الإضافي والجهد الزائد. لكن يمكنني أن أخبرك أن الأكثر مشقة على النفس أن يعيش المرء حياته دون أن يحصل فيها على ما يريد بحق. لا تنخدع ببساطة هذه العملية ولا تقلل من شأن التأثير أو القوة الكامنة وراءها. إنك إن فعلت هذا فقد تدمر طاقاتك وإمكانياتك. كتابة السيناريو الخاص بك وإتباع ذلك بالإجراءات عادة ستثمر نتائج ومكاسب جمة تنعم بها بقية حياتك.

الفصل
٦
برمج عقلك على ما هو أفضل

تعلم كيف تبرمج عقلك وسوف تعرف سر الحياة الحقيقي. كثير من الأفكار التي لدينا والمتعلقة بالطريقة التي تسير عليها الحياة أفكار خاطئة تماماً. في الحقيقة، معظم معتقداتنا وأفكارنا لم يتم اختبارها في عالم الواقع. ومع ذلك نعيش حياتنا كلها بناءً على افتراض أن ما نعتقده هو الحقيقة.

وبمرور السنين، ومن خلال ملاحظتنا، نستمر في جمع المعلومات عن طبيعة الحياة. المشكلة التي نواجهها هي أن المعلومات التي نقوم بجمعها لا تمثل الحقيقة دائماً، لكنها تعد تفسيراً شخصياً للحقيقة.

ما نراه ونسمعه يمر دائماً بعملية ترشيح عبر معتقداتنا وأفكارنا. فنحن نخبر أنفسنا بما نعتقد أننا نراه أو نسمعه ويتم تسجيل هذا باعتباره يمثل رؤيتنا الشخصية للحقيقة. وعلى مستوى الشعور نحن نعرف الفارق بين ما يحدث وما نتخيل أنه يحدث، لكن عقلنا الباطن لا يميز ما إذا كنا نتخيل شيئاً ما أو نعايشه بالفعل. المقصد هنا هو أن أشير إلى أنه في حين أننا نعرف الفارق على مستوى الشعور، فإننا على مستوى اللاشعور نصدق فقط ما يقبله عقلنا على أنه حقيقة. وإذا كان هذا صحيحاً، وقمنا ببناء أفكارنا وآرائنا ومستويات توقعاتنا على التجارب التخيلية القوية، فمن المنطقي أننا نستطيع إحداث تغييرات في سلوكياتنا من خلال نفس العملية.

المعتقدات والأفكار: العملية وغير العملية

جميع المعلومات التي نتلقاها يتم تخزينها على مستوى العقل الباطن أو اللاشعور. وهذه المعلومات تصبح بمثابة رأي أو معتقد لدينا، والذي يصبح بدوره جزءاً من صورتنا الذاتية. إنها تمثل الحقيقة، من منظورنا الشخصي، وتصبح صورتنا الحالية المسيطرة والحاكمة لنا.

من الضروري أن نستمر في مراجعة وفحص معتقداتنا وأفكارنا كي نتبين ما إذا كانت عملية أو غير عملية. بعبارة أخرى، هل تدعمنا في سعينا لتحقيق هدفنا؟ وهل تسهم في شعورنا بالسعادة والرضا أم تقلل من هذا الشعور؟

إذا كانت هذه المعتقدات والأفكار غير عملية، فنحن في حاجة لأن نعيد برمجة مجموعة جديدة من الأفكار والمعتقدات التي يمكن أن يعمل بها عقلنا الباطن. من المهم بالنسبة لنا أن نستغرق الوقت الكافي لإعادة البرمجة الضرورية. ليس لنا اختيار في مسألة حدوث البرمجة، فهي تتم لنا بشكل دائم. ومجال الاختيار يتمثل في تحديد من سيقوم بالبرمجة. هل سنقوم بها بأنفسنا، أم أننا سندع شخصاً آخر يقوم بها من أجلنا؟

الحقيقة أنه ليس هناك من أحد غيرك في هذا العالم يريد لك ما تريده لنفسك. من المهم للغاية ألا تتيح للآخرين، مهما كانت نواياهم حسنة، أن يقوموا بعملية البرمجة الذاتية من أجلك.

أقوى قوة في هذا العالم

عقلك الباطن سيحقق أي شيء تؤمن بأنه صحيح بالنسبة لك. والإيمان بأي شيء هو حجر الزاوية بالنسبة لكل الإنجازات العظيمة منذ فجر التاريخ. نحن في حاجة لأن نذكر أنفسنا بأن الإيمان بشيء ما هو السيد وأننا نصبح عبيداً لهذا الإيمان لكونه يملي علينا الإجراءات التي نتخذها. لكن يمكننا أن نغير معتقداتنا، والشيء المثير في هذا الأمر يتمثل في أنه إذا قمنا بتغيير معتقداتنا، والتي تمثل السبب، سنغير أيضاً تجربتنا الحياتية، والتي تمثل النتيجة. ودائماً ما نتمتع بحرية الاختيار فيما يتعلق بما نريد اعتقاده أو الإيمان به. فنحن لسنا مقيدين أبداً بأي معتقدات وأفكار قديمة وغير بناءة.

من المنطقي أن نقول إن الاعتقاد أو الإيمان هو أقوى قوة في هذا العالم. فالإيمان هو الذي أتاح لهيلين كيلر أن تتغلب على عقبات شاقة جداً واجهتها بسبب معاناتها من الصمم والعمى. والإيمان هو الذي مكن أينشتين من الاستمرار إلى أن اكتشف نظرية النسبية. لكن الاعتقاد في شيء أو الإيمان به يتيح للناس أيضاً أن يحيوا حياة الجريمة، أو أن يبدءوا حروباً، أو أن ينتحروا. لذلك فإن الاعتقاد أو الإيمان قوة يمكن أن تساعدنا ويمكن أن تدمرنا. وما نريد أن نفعله هو أن نعيد برمجة أنفسنا ونهيئ بيئة تسهل معتقداتنا في ظلها عملية الوصول إلى ما نريد. إن الأساليب والوسائل التي نستخدمها للقيام بهذا هي عبارات حديث الذات الإيجابي والتخيل.

التصريحات التأكيدية والتخيل

الهدف من حديث الذات الإيجابي هو ببساطة إحاطة أنفسنا ذهنياً بأفكار تدعم إجراءً معيناً أو تجربة ما. وكثيراً ما تكون عبارات حديث الذات الإيجابي غير متناغمة مع الطريقة الحالية التي تسير عليها الأمور. إنها تقوم على أساس الطريقة التي نريد أن تكون عليها الأمور.

والتخيل يشير إلى قدرة العقل على رؤية الأشياء في صور. وهو في الأساس عبارة عن فكرة نفكر فيها ونحتفظ بها لوقت طويل بما يكفي للحصول على صورة ذهنية وعاطفية واعية. والتخيل يوصف كذلك بأنه "تطبيقي". إنه إحدى أكثر الوسائل أهمية وجدوى في استخدامها من أجل التغيير.

علمنا في وقت سابق أن أفكارنا تصبح واقعاً وحقيقة إذا نحن اعتقدنا وآمنا بأن هذه الأفكار صحيحة. ونحن نفكر في آلاف الأفكار كل يوم، لكن الأفكار التي تؤثر علينا هي تلك الأفكار المرتبطة بالعاطفة. والتخيل هو عملية التفكير في فكرة والاحتفاظ بها لوقت طويل بما يكفي لأن تثير صورتنا الذهنية استجابة عاطفية أو انفعالية. ضع في حسبانك أن الفكرة مع العاطفة تولدان اعتقاداً أو إيماناً، والذي يولد بدوره واقعاً.

والتصريحات التأكيدية التي نصرح بها لأنفسنا هي أفكار تتسم بالجودة. وجودة أفكارنا تعكس جودة حياتنا. ومن ثم، إذا استطعنا أن نرفع كفاءة وجودة أفكارنا، فإننا سنحسن بشكل تلقائي جودة وكفاءة حياتنا.

كيف يمكن أن يصبح حديث الذات الإيجابي والتخيل الإيجابي مفيدين لك

عبارات حديث الذات الإيجابي هي بمثابة تصريحات ذاتية مستحثة. إميل كو استخدم لأول مرة طريقة الإيحاءات أو التصريحات الآلية بنجاح كبير في عيادته بفرنسا. لقد علم مرضاه أن يكرروا عبارة: "كل يوم، أتحسن أكثر وأكثر". وآتت هذه الطريقة ثمارها بسبب التكرار المستمر لها.

حديث الذات الإيجابي يعمل على أساس نظرية الإحلال. فإذا كان لديك كوب من الماء العكر ووضعته تحت صنبور الماء النظيف، فسيحل الماء النظيف في النهاية محل الماء العكر. عندما تستبدل الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة، تحدث نفس الظاهرة. ليس من الضروري أن نتخلص من الأفكار المقيدة التي نحملها في عقلنا الباطن. الأهم أن نتأكد من أن الأفكار المهيمنة أو المسيطرة التي نحملها بأذهاننا تدعمنا في الوصول إلى ما نريد بدلاً من الوصول إلى ما لا نريد.

في عالم الكمبيوتر، هناك مصطلح شهير يُسمى GIGO (يُنطق "جيجو")، وهو اختصار للكلمات garbage-in, garbage-out (أي "قمامة تدخل وقمامة تخرج") وهو يعني أن الكمبيوتر سيعطيك نفس نوعية المعلومات التي تغذيه بها. فإذا غذيت الكمبيوتر ببيانات خاطئة وسألته سؤالاً بعد ذلك، يمكنك أن تتوقع الحصول على إجابة خاطئة. والآن ما أضعف وصلة في أي كمبيوتر؟ مبرمج الكمبيوتر بالطبع هو أضعف وصلة.

فإذا كانت رؤية المبرمج للحقيقة خاطئة أو غير صحيحة، فإن مدخلاته ستكون غير صحيحة. هذا يعني أن البيانات التي يتم تغذية الكمبيوتر بها ستكون غير صحيحة ومن ثم ستكون المخرجات التي يتم الحصول عليها من الكمبيوتر من أجل حل مشكلة ما غير صحيحة هي الأخرى. بالمثل إذا كان مبرمجك الشخصي، والذي هو العقل الواعي، يغذيك بالمعلومات الخاطئة، والتي تكون غير منطقية أو خاطئة، فإن تفسير أو ترجمة هذه المعلومات سوف تكون خاطئة.

والأفكار المتناقضة لا يمكن أن تجتمع سوياً. هذا يعني أنه لا يمكنك أن تحمل فكرتين متناقضتين في وقت واحد. فلا يمكنك أن تقول في نفسك بخصوص شيء ما: "أستطيع" و"لا أستطيع" في ذات الوقت. لذلك من المهم أن تتأمل وتبرمج أفكارك المسيطرة. يقول إميرسون: "نحن

نصبح ما نفكر فيه دائماً"، وهو محق جداً في هذا. فتصرفاتنا وسلوكياتنا تعد انعكاساً لأفكارنا ومعتقداتنا.

وكما ناقشنا من قبل، حديث الذات الإيجابي هو أحد الأساليب والطرق الفعالة في برمجة عقلنا الباطن على النجاح. وحديث الذات الإيجابي يعرف أيضاً بأنه تصريح تأكيدي ذاتي. والتصريح التأكيدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأكيد عليها. لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مراراً وتكراراً، فإننا نعززها ونؤكد عليها حتى تصير حقيقة في نظرنا. ما نفعله هو أننا نرسخ معتقداً أو فكرة معينة لدينا عن طريق تسجيلها في البناء العصبي للمخ، والذي يتم معالجته من خلال عقلنا الباطن أو اللاشعور. وبمجرد أن يصدق عقلنا الباطن فكرة معينة، تصبح بمثابة فكرة حان وقتها.

استخدام التصريحات التأكيدية بشكل يومي هو أحد أسهل الأشياء التي يمكن أن نفعلها من أجل تغيير حياتنا. ومعظم الناس لا يعرفون كيف يستخدمونها بشكل ملائم. سوف تتعلم طريقة سهلة لاستخدام الصريحات التأكيدية الذاتية بفعالية وذلك في الفصل ٧، لكن كل ما تحتاج إلى معرفته الآن هو أنه من السهل القيام بهذا.

كي تحقق أفضل النتائج المكنة، من الضروري أن تجمع بين حديث الذات والتصريحات التأكيدية والتخيل. يمكننا أن نقول إن كل فكرة نفكر فيها بمثابة صورة في عقلنا. فإذا نطقت بكلمة كلب، فستظهر صورة لكلب في عقلك. وإذا ذكرت كلمة مجردة كالشجاعة، فسوف تتأمل الكلمة وتديرها بعقلك حتى تصبح قادراً على تقليل مدى تجريد الكلمة إلى أن تصل إلى صورة ذهنية لما تعنيه الشجاعة بالنسبة لك.

فربما تقول: "الصورة غير واضحة بالنسبة لي" عندما تتواصل مع شخص ما. فإذا كنت مرتبكاً ولا تفهم ما يحاول أن يخبرك به شخص ما، فأنت غير قادر على إدراك الصورة. والتخيل هو عملية التفكير في فكرة معينة بعقلك إلى أن تتولد صورة ذهنية لها. والصورة العقلية أو الذهنية تتيح لك معايشة الموقف أو الحالة التي لم تتحقق في الواقع بعد. هذا يعرف بالتخيل التطبيقي. والفرق بين التصريحات التأكيدية والتخيل يتمثل في أن التصريحات التأكيدية هي أفكار واعية وشعورية تختار التفكير فيها. أما التخيل فيزيد على ذلك في أنه يأخذ تلك الأفكار ويعكف على التفكير فيها إلى أن تولد عاطفة وإيماناً بها.

والتخيل ليس من أحلام اليقظة. إنه عملية واعية تتم على مستوى الشعور ويكون لها اتجاهات عقلية ومعتقدات تم تحديدها بشكل مسبق وتستخدم في دعم تحقيق غاية أو هدف نهائي. والهدف من التخيل هو بناء الثقة اللازمة من أجل اتخاذ الإجراءات.

أما أحلام اليقظة بوجه عام فهي انفصال عن الواقع، كما أنها ليست أفكاراً شعورية واعية تم تحديدها مسبقاً وتدعم اتجاهات عقلية أو معتقدات معينة. والسبب في كون التخيل مفيداً يتمثل في أن المخ البشري والجهاز العصبي، اللذين يعملان في تكامل وانسجام، يشكلان آلية المثير والاستجابة، والتي تستجيب تلقائياً للمشكلات والتحديات. والتخيل يسجل الأفكار في الذاكرة ويولد المعتقدات والمواقف العقلية حتى بدون وقوع الحدث بشكل فعلي. وهو يتيح لنا أن نسجل في عقلنا الباطن المعلومات والبيانات التي نرغب في أن تكون لدينا باعتبارها تمثل رؤيتنا للحقيقة.

تذكر، ما نعتقد أنه صحيح يكون صحيحاً بالنسبة لنا. ذلك لأن عقلنا الباطن لا يستطيع أن يميز الفارق بين التجربة الفعلية والتجربة المتخيلة بشكل قوي. فإذا نحن تخيلنا شيئاً ما تخيلاً قوياً، فإن عقلنا الباطن سيقبله كما لو كان يحدث بالفعل. وبمجرد أن يقبل عقلنا الباطن ما نتخيله، فإن كل شيء نعايشه بعد ذلك سيكون مرتبطاً بالمعتقد أو الصورة التي تشكلت لدينا حديثاً.

التصريح التأكيدي + التخيل + العاطفة = النجاح

أساس التخيل الناجح هو أن تضيف أكبر قدر ممكن من العاطفة إلى الصورة. قم بإثارة رغبة داخلية عميقة، وكن متحمساً، واستمر في تخيل الصورة مراراً وتكراراً. إن أفكارك ومعتقداتك الحالية تشكلت من خلال التفكير والعاطفة. لذلك إذا أضفت قدراً كافياً من المشاعر والعواطف إلى أفكارك الجديدة، فإنها ستزيل بشكل تلقائي الأفكار القديمة من خلال الهيمنة عليها. والأفكار الجديدة المبرمجة من خلال التكرار والتخيل تصبح الأفكار المسيطرة. والأفكار والمعتقدات المسيطرة تتحكم في سلوكياتنا. كل واحد منا أثبت أن هذا يجدي.

عندما تقلق بخصوص شيء ما، تتخيل النتيجة السلبية بقوة في خيالك. وتتأملها مراراً وتكراراً. أنت لا تستخدم أي جهد أو قوة إرادة؛ كل ما هنالك أنك تستمر في التحدث إلى نفسك عن النتيجة النهائية وتتخيلها. وأي شيء تتخيله لا يكون قد حدث بعد، ولكنك تستمر في تشكيل صورة لحدوثه من نسج خيالك. وحقيقة أنك سلمت بأن النتيجة السلبية ممكنة وقمت بتأمل الصورة

والتفكير فيها مراراً وتكراراً كما لو أنها حقيقة واقعة بالفعل، تجعل الصورة تبدو أكثر واقعية. وبعد فترة من الوقت، تولد تلقائياً العواطف التي تنسجم وتتطابق مع هذه الصورة؛ فأنت تبدأ في الشعور بالخوف والقلق والإحباط والتوتر والاكتئاب. وكل هذا الاضطراب كان بسبب تجربة تخيلية!

حري بنا أن نكرر حقيقة أن القلق لا يحقق أي منفعة ولا يمكن أن يغير ما سوف يحدث في الغد؛ لكنه يمكن أن يضعف إيماننا، ويشل أفعالنا، ويقضي على اطمئناننا الداخلي، ويجعلنا نشعر بالعجز.

أنت تحصل على ما تتوقعه

أي شيء تتوقع حدوثه يتحدد من خلال أفكارك التي تعكف على التأمل فيها إضافة إلى قوة الانفعالات والعواطف التي تقف وراء تلك الأفكار. وجدير بنا أن نكرر حقيقة أن عقلنا الباطن لا يتشكك في صحة المعلومات أو البيانات التي نزوده بها. كل ما هنالك أنه يقوم بمعالجتها ويجذب إلينا ما نعتقد أنه صحيح وحقيقي.

فإذا كنا نستخدم التخيل في تغيير أنماط عاداتنا، فإنه يتعين علينا أن نتخيل أنفسنا تتصرف وتستجيب بالطريقة التي نريد أن نكون عليها مستقبلاً؛ بغض النظر عن الطريقة التي نتصرف بها اليوم أو تصرفنا بها في الأمس. وبمجرد أن تثب فكرتنا الجديدة إلى عقلنا الباطن، فإن آلية عمل المخ والعقل معاً من خلال الجهاز العصبي المركزي سوف تستحوذ على الأمر وسوف نبدأ تلقائياً في تخيل الأنماط السلوكية الجديدة كما لو كانت واقعاً. والأساس هنا هو أن نكون قادرين على تصور أو تخيل النتيجة أو الهدف النهائي بقوة لدرجة أنه يبدو واقعياً بالنسبة لنا.

لقد علمنا أن عقلنا الباطن يعمل بناءً على الأهداف والنتائج النهائية. فبمجرد أن يقبل عقلك الباطن فكرة معينة، يمكنك أن تعتمد اعتماداً كلياً عليه كي يأخذك إلى الهدف. فإذا نحن زودنا عقلنا الباطن بالنتيجة أو الهدف النهائي، فإنه سيزودنا بالكيفية التي نصل بها إليه.

فكر في النتيجة النهائية بالنسبة للاحتمالات الحالية. ينبغي أن تراها بشكل واضح للغاية بحيث تبدو واقعية لعقلك وجهازك العصبي. والهدف النهائي من التصريحات التأكيدية والتخيل هو إثارة الشعور بأن الهدف تم تحقيقه بالفعل.

اشعر كما لو كان الهدف قد تم تحقيقه بالفعل وسوف يجذبك تخيلك نحو النتيجة أو الهدف النهائي الذي ترغب فيه. تخيله بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. استمر في استخدام عملية التخيل مراراً وتكراراً مع نفس الهدف. لا تقلق في البداية بخصوص ما إذا كنت تمنح تخيلك قدراً كافياً من التفاصيل. ففي كل مرة تتخيل فيها سوف تجمع المزيد والمزيد من التفاصيل.

ضع نفسك في الصورة دائماً. عليك أن تتخيل نفسك وأنت مشارك في أنشطة هدفك. إذا لم تضع نفسك في الصورة، فربما لا تكون ضمن النتيجة النهائية. فمثلاً، هب أنك تريد سيارة جديدة؛ ولتكن ماركتها بي إم دبليو. أنت تتخيل السيارة وتقوي خيالك هذا من خلال العاطفة، والتفاصيل، والتكرار. وبعد ذلك وبشكل مفاجئ، تدخل سيارة تحمل هذه الماركة حياتك. فأنت تنظر من نافذة منزلك وترى جارك وهو يقود سيارته الـ بي إم دبليو الجديدة! أنت لديك الآن سيارة بي إم دبليو في حياتك، لكنك لست فيها! لذلك عليك أن تتأكد من أنك متوحد مع هدفك!

جميع الأشخاص الناجحين بدءوا بصورة في أذهانهم عما يريدون تحقيقه. هم تخيلوا وأكدوا على ما أرادوا أن يكونوه أو يفعلوه أو يحصلوا عليه. وبعد ذلك وجهوا عقلهم الباطن من خلال الوضوح والتكرار.

فرض التغيير أمر غير بناء

بمجرد أن نغير الصورة، تصبح مهمة عقلنا الباطن المبدع أن يجعل الصورة ملائمة للواقع. ومهمة العقل الباطن، حتى يحافظ على سلامة عقولنا، تتمثل في أنه يجعلنا نتصرف بنفس الشخصية التي نرى أنفسنا عليها. فلا يمكننا أن نتصرف بطريقة غير هذه. والتحدي يكمن في أن نغير الطريقة التي نرى بها أنفسنا.

كان خطؤنا في الماضي هو محاولتنا الجادة لأن نصبح مختلفين عن صورتنا. وهذه المحاولة هي التي ستسبب لنا القلق وستجعلنا نتجنب التغيير. فصورتنا الذاتية تتحكم في أدائنا وسوف نتصرف تلقائياً بنفس الطريقة التي نرى عليها أنفسنا.

فإذا أرغمنا أنفسنا على الإقلاع عن التدخين، أو إنقاص أوزاننا، أو إحداث أي تغيير كان في حياتنا، دون تغيير الصورة أولاً، نضطر إلى أن نزج بأنفسنا وندفع بها من أجل إحداث هذا التغيير. فطالما أننا نركز شعورياً على التغيير الذي نرغب فيه، سوف نحدث تقدماً. لكن في اللحظة

التي ننسى فيها بذل جهد واعٍ، سوف ننكص إلى عاداتنا القديمة؛ لأننا دائماً سنتصرف بنفس الشخصية التي نرى أنفسنا عليها. عندما نفرض على أنفسنا التغيير، نثقل جهازنا العصبي بكم هائل من التوتر والإجهاد لأننا نرغم أنفسنا على أن تكون مختلفة عن صورتنا التي نحملها في عقلنا الباطن. وفي اللحظة التي نتوقف فيها عن ذلك نعود إلى صورتنا المهيمنة أو الآلية المسيطرة. إن استخدام التصريحات التأكيدية والتخيل يعيد برمجة صورتنا. وإذا فعلنا هذا، فلن نعد في حاجة إلى فرض التغيير على أنفسنا.

من المهم أيضاً أن تدرك أنه في حين تتخيل نفسك وقد أصبحت شخصية جديدة، سوف تستمر في التصرف بنفس الطريقة التي تتصرف بها دائماً. لا ترغم نفسك على أن تكون مثل الشخصية الجديدة. لا تحاول جاهداً أن تكون مثل ما تؤكد عليه أو تتخيله. فقط استرخِ وكن ذاتك. تذكر، نحن نغير نظام التوجيه التلقائي للعقل الباطن. فسلوكياتنا الحالية أو أداؤنا الحالي لا يشغلنا. إذا نحن غيرنا الصورة، فإن سلوكياتنا وأداءنا سيتغيران بصورة تلقائية. فقط استمر في التصرف يومياً بالطريقة التي اعتدت التصرف بها. فإذا كنت تستخدم التصريحات التأكيدية أو التخيل، فإن ذاتك ستتغير شيئاً فشيئاً. وسرعان ما ستصبح على نفس نمط الشخصية التي ترغب في أن تكون عليها. وأكرر من جديد: لا تحاول أن تغير أداءك أو سلوكك. غير الصورة أولاً. أكبر خطأ يرتكبه معظم الناس هو محاولة سبق صورتهم.

بعض الناس يجدون صعوبة في صنع صورة واضحة بأذهانهم. هناك أناس يسمعون أو يشعرون أكثر مما يتخيلون بالفعل لذلك لا تتشكل صورة واضحة وجيدة في أذهانهم. وهؤلاء الناس غير تخيليين. إذا كنت لا تجيد التخيل، فالأرجح أن لديك اهتماماً أكبر وإحساساً أعمق بالشعور. إذا كان هذا ينطبق عليك، فركز على الشعور بدلاً من الصورة.

أحياناً لا تتشكل صورة واضحة وجيدة بأذهاننا لأننا لا نتمتع بقدر كافٍ من الاسترخاء وهدوء الأعصاب. في جزء بالفصل ٩، عنوانه "استرخِ"، سوف أقدم لك طريقة للاسترخاء والتي ستساعد جسمك وعقلك على السكون والاسترخاء بحيث يصبح عقلك الباطن أكثر قابلية واستجابة لتصريحاتك التأكيدية وتخيلاتك.

من المفيد أن تلقي نظرة على جوانب حياتك التي تتجنبها أو تجد صعوبة فيها. بعد ذلك تخيل نفسك في موقف تتجنبه أو تجد صعوبة فيه، وأنت تتصرف بطريقة يمكن أن تكون أكثر

جدوى وملاءمة بالنسبة لك. تخيل المستوى المهاري، والخصائص، والسمات التي تريد التعبير عنها. وسرعان ما ستتصرف بنفس الصورة التي تتخيلها. وبمجرد أن تستحوذ هذه الصورة على عقلك الباطن، لن تكون في حاجة لأن تؤكد عليها أو تتخيلها أكثر من ذلك. فقط اخرج إلى العالم وكن ذاتك. ما قمت به هو أنك على مستوى الشعور قررت وتحكمت في الشخصية الجديدة التي تريد أن تكون عليها.

فمثلاً، إذا اخترت أن تقلع عن التدخين، فتخيل نفسك في موقف تعتاد فيه تدخين سيجارة. تخيل نفسك وأنت لا تحمل سيجارة في يدك. إذا كانت صورتك واضحة بما فيه الكفاية، فسوف يبدو لك الأمر وكأنك لم تدخن سيجارة في تلك المرة. سجل هذه التجربة في عقلك الباطن واشعر بالرضا بسبب الإنجاز. هذا سيترك انطباعاً وتأثيراً على عقلك الباطن. فبقدر اهتمام عقلك الباطن، سوف تشعر كما لو أنك لم تدخن في تلك المرة فعلاً. وعندما تكرر هذه الصورة مراراً وتكراراً سوف تحدث تغييراً من كونك مدخناً إلى كونك شخصاً غير مدخن وذلك بسهولة وبدون عناء. في غضون ذلك، إذا أردت أن تدخن سيجارة، فافعل. وإذا لم ترد، فتخلص منها. بمجرد أن تتغير الصورة، سوف تقلع عن التدخين من غير عناء ومشقة.

إذا كنت تشعر بالخجل، فتخيل نفسك مع أفضل أصدقائك. والآن تخيل نفسك في موقف جديد وغير مألوف، وليكن في غرفة مزدحمة أو حفلة. تخيل نفسك في هذه الصورة وأنت واثق وهادئ الأعصاب كما كان حالك بين أصدقائك. اشعر بمشاعر الإنجاز. كرر هذا الصورة مراراً وتكراراً وسوف يعتقد عقلك الباطن أنك كنت على هذه الحال من الثقة وهدوء الأعصاب في تلك المرات العديدة. وعندما تجد نفسك في موقف فعلي، سوف تتصرف وفقاً لطبيعة ذاتك؟ وما طبيعة ذاتك حينئذٍ؟ إنها تكون على النحو الذي اعتدت أن تتخيل به نفسك وتراها عليه.

توحد مع صورتك الجديدة

ليس أي نوع من التخيل يمكن أن يغير الصورة اللاشعورية عن الواقع. فلو كان الأمر كذلك، لكان كل ما يتعين عليك فعله هو مشاهدة التليفزيون لتغيير صورتك على مستوى اللاشعور. النوع الوحيد من التخيل الذي يغير الصورة اللاشعورية للواقع هو التخيل التجريبي؛ الذي تعايش فيه التجربة بخيالك. ينبغي أن تتوحد مع الصورة بوضوح.

إذا لاحظت شخصاً آخر يفعل شيئاً ما، أقول لنفسي: "هذه هي الطريقة التي يفعله بها. أنا لا أفعل ذلك بنفسي، لكنه هو الذي يفعل". ينبغي أن أعايش هذه التجربة شخصياً في خيالي. ينبغي أن أتخيل نفسي، وأنا أحقق النتيجة النهائية أو الهدف الذي أريده. لأنه إذا لم أستطع أن أتخيل نفسي وقد حققت هدفي، فلن أحققه.

جميع التغييرات المستمرة والباقية تنبع من داخلنا لتنعكس على واقعنا. وأي تغيير آخر يكون مؤقتاً. لقد ظللت تستخدم التصريحات التأكيدية والتخيل طوال حياتك. ما تحتاج القيام به من الآن فصاعداً هو أن تتعلم الكيفية التي تتحكم بها فيهما بحيث يعملان لصالحك بدلاً من أن يعملا ضدك. والعملية الفعلية لاستخدام التصريحات التأكيدية والتخيل تسمى طبع الصورة في الذهن. وأنت الآن لديك فكرة كافية عن التصريحات التأكيدية والتخيل بما يتيح لك أن تتعلم طرق طبع الصورة في الذهن.

الفصل

٧

طرق طبع الصورة في الذهن

اتخاذ قرار بشأن تغيير عادة معينة أو اتجاه عقلي أو موقف شخصي ما لا يحقق التغيير المرغوب تلقائياً. فقرار إحداث التغيير هو مجرد الخطوة الأولى. فهناك حاجة إلى إجراء أبعد من هذا لإحداث تغيير في صورتك الذاتية التي تحملها بعقلك الباطن. لقد علمت أن هدفك هو الصورة العقلية لما تريد. وعندما تكتب هدفك، يصبح تصريحاً من التصريحات التأكيدية.

والعملية التي يتم فيها القيام بهذا تسمى "طبع الصورة في الذهن". وطبع أو غرس الصورة في الذهن تعني سيطرتنا الواعية على الأفكار والصور المتعلقة بأنواع التغيير التي نريد إحداثها. وهذه العملية تحدث عندما يقبل عقلنا الباطن الصورة التخيلية الجديدة الخاصة بالنتيجة النهائية أو الهدف النهائي.

وطبع الصورة في الذهن عملية من ثلاث خطوات:

١. التأكيد على الهدف.

٢. تخيل الهدف أو النتيجة النهائية.

٣. الشعور بالمشاعر والأحاسيس التي تنسجم وتتوافق مع تحقيق الهدف.

دعنا نتحدث عن كل خطوة منها بحيث يكون الإجراء واضحاً بالنسبة لنا.

الخطوة ١: التأكيد على الهدف

التأكيد على الهدف يتم ببساطة من خلال كتابة إفادة أو بيان بحقيقة أو اعتقاد ما في زمن المضارع بصيغة شخصية وإيجابية كما لو كان الهدف قد أصبح واقعاً. فعندما تكتب هذه العبارات التأكيدية، تصبح مسيطراً سيطرة واعية على برمجة عقلك الباطن من خلال توجيه الصورة التخيلية نحو الهدف النهائي الذي تريده.

الخطوة ٢: تخيل الهدف أو النتيجة النهائية

تخيل في عقلك وعايش بخيالك تجربة إنجاز أو تحقيق الهدف. تخيل نفسك وأنت تعيش هذا الإنجاز بكل عواطفك وجوارحك. هذا يسمى "التخيل المصطنع" البناء أو "الواقع الافتراضي". وهو يعمل على أساس نظرية الإحلال أو الإزاحة. فأنت تزيح صورة الذات القديمة لتحل محلها صورة الذات الجديدة. تذكر: نحن نمضي قدماً نحو الهدف الذي نتخيله أو نرسم صورة له في أذهاننا.

الخطوة ٣: الشعور بالمشاعر والأحاسيس التي تنسجم مع الإنجاز

إن العقل الباطن يستجيب للمشاعر والأحاسيس أكثر من الكلمات. وهو لا يستجيب للمشاعر الإيجابية بشكل أفضل من المشاعر السلبية. كل ما هنالك أنه يستجيب للمشاعر أياً كانت طبيعتها. وكلما كانت أفكارنا مصحوبة بالمزيد من الأحاسيس والمشاعر، تجلت بشكل أسرع. إذن المشاعر والانفعالات مهمة جداً من أجل التأثير. يمكننا القول بأن فكرتنا ستتجلى بدرجة تتناسب طردياً مع معدل استخدامنا للتخيل ومشاركتنا العاطفية والانفعالية. ما تحتاج إلى القيام به هو أن تتخيل نفسك وأنت تحقق الهدف وفي نفس الوقت تشعر بالمتعة والرضا إزاء هذا الإنجاز.

وهذه الخطوات الثلاث مجتمعة ضرورية من أجل طبع الصورة في الذهن وترسيخ الفكرة في العقل بنجاح. إذا قمت بمجرد قراءة لتأكيداتك الذاتية يمكنك أن تتوقع معدل نجاح نسبته ١٠٪. وإذا قرأت وتخيلت الهدف أو النتيجة النهائية، يمكنك أن تتوقع معدل نجاح نسبته ٥٥٪. وإذا قرأت تأكيدات الذات، وتخيلت النتيجة النهائية، وشعرت بالمشاعر والأحاسيس المرتبطة بإنجاز ما تتخيله، يمكنك أن تتوقع معدل نجاح نسبته ١٠٠٪!

قوة تأكيدات الذات

تحدثنا بشكل موجز عن تأكيدات الذات في الفصل ٦. لماذا تعد تأكيدات الذات مؤثرة وقوية؟ ببساطة التكرار المستمر لفكرة ما والإلحاح بها على العقل، خصوصاً إذا كان ذلك مصحوباً بالتخيل والمشاعر والأحاسيس، يجعل العقل قادراً على رؤية الأشياء بشكل مختلف. وبعد ذلك تثبت الفكرة في العقل كفكرة دائمة وقوية. وحيث إن أفكارنا الدائمة والقوية تصبح واقعنا، فإن تأكيدات الذات هي مفتاح تغيير الواقع.

هل تجدي بحق تأكيدات الذات؟

ربما تكون من بين من يعتقدون أن تأكيدات الذات عديمة القيمة وليس هناك جدوى منها. أو ربما تكون من بين من يعتقدون أن تأكيدات الذات من الناحية النظرية فكرة لا بأس بها، لكنها لا تؤتي ثمارها على أرض الواقع.

كثير من الناس يجربون استخدام تأكيدات الذات، لكن يتوقفون عن استخدامها بعد ذلك. كثيراً ما يخبرني الناس قائلين: "لقد جربت استخدام تأكيدات الذات ولم تجدِ معي!" لكنها تجدي في واقع الأمر، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها على نحو كبير في بلوغ أهدافنا.

إذا لم تكن تحقق نجاحاً في استخدام تأكيدات الذات، فإليك أسباب أنها قد تبدو غير فعالة بالنسبة لك. هذا الأمر مهم؛ فمن فضلك أعرني انتباهك. تأكيدات الذات تبدو غير مجدية أو فعالة فقط لأن هناك حلقة مفقودة لم تدركها في عملية تأكيد الذات. وهذه الحلقة تتعلق بما نريد تحقيقه بالفعل.

ليست المشكلة في عملية تأكيد الذات نفسها. فإذا نحن أنصتنا إلى حديث الذات، فسوف ندرك أدلة ملموسة على أن تأكيدات الذات مفيدة وفعالة. فحديث الذات وحواراتنا اليومية تتضمن تأكيدات ذاتية مستمرة تتعلق بأفكارنا واتجاهاتنا الحالية. وهذه التأكيدات حملتنا إلى حيث نحن الآن. فهي إما أن تكون قد أتاحت لنا تحقيق ما نرغبه، وإما حالت بيننا وبينه.

حتى تؤتي عبارات وتصريحات تأكيد الذات ثمارها الحقيقية، ينبغي أن نتأكد من أن التأكيدات أو الأفكار الفعلية التي نؤكد عليها هي بالضبط التي نريدها لأنفسنا. وهنا يكمن التحدي الأكبر.

لسوء الحظ، معظم الناس لا يحققون النجاح الذي يرغبونه من خلال تأكيدات الذات. لماذا؟

لأنهم عندما يصوغون تلك التأكيدات أو يعبرون عنها، يكذبون على أنفسهم! لاحظ أنهم من غير قصد يكذبون على أنفسهم. فتأكيدات الذات التي يعبرون عنها ليست واقعية أو صحيحة.

ما يحدث بالفعل هو أن ما يؤكدونه يتعارض مع ما يعتقدونه بالفعل. لذلك عندما يصرحون بتصريح تأكيدي معين، عادة ما يذيلون هذا التصريح بعبارة مناقضة أو سلبية، خفية وفي نفس الوقت مؤثرة. وأنا أطلق على هذه العبارات المناقضة "الملحقات السلبية". إنها عبارات سلبية لا يتفوهون بها ويلحقونها بنهاية تصريحات تأكيد الذات.

فمثلاً عندما تستخدم عبارة: "أريد أن أنقص وزني"، من المحتمل أن يكون لديك واحدة أو أكثر من الملحقات السلبية في نهاية هذا التصريح، والتي قد تكون على نحو:

"لو قمت بإنقاص وزني، سيتوقع الآخرون مني أن أحافظ على وزني الجديد".

"لو قمت بإنقاص وزني، ستغار مني صديقاتي".

"لو قمت بإنقاص وزني، سأضطر إلى التخلي عن الأطعمة المفضلة لدي".

"لو قمت بإنقاص وزني، سيتعين علي إنفاق الكثير من المال من أجل الملابس الجديدة".

وقائمة الملحقات السلبية لا حصر لها. وبالطبع لا يتم التصريح بها لكنها تكون بمثابة انعكاسات خفية (ومؤثرة) للعقبات الحالية من أجل الحصول على ما تريد.

التعامل مع "الملحقات السلبية"

بالإصرار والمثابرة يمكنك التغلب على الملحقات السلبية. فبمجرد أن يتم تثبيت فكرة معينة في العقل، يصعب زحزحتها. إنها تظل جزءاً ثابتاً من عقلك الباطن إلى أن يتم التخلص منها.

وهذه الملحقات أو الأفكار السلبية تترسخ في عقلك الباطن وتصبح بمثابة أفكار دائمة وثابتة كما أنها تصبح واقعاً لك. فما تعايشه في حياتك الآن هو انعكاس لأفكارك الحالية التي يعتقد عقلك أنها صحيحة.

والأفكار والمعتقدات الحالية لا يتم إزالتها بسهولة من خلال تأكيد ذاتي جديد. لكن الخبر السار هو أنه بمجرد أن تحل الفكرة الجديدة الثابتة محل الفكرة القديمة، تترسخ بنفس درجة ترسخ الفكرة السابقة أو "الملحق السلبي" الذي تم استبداله. فالنكوص إلى سابق عهدك سيكون غير متوافق مع فكرتك المتأصلة الجديدة.

لو استمعنا إلى حديث الذات، سوف نسمع "الأفكار المقيدة" والملحقات السلبية. وجميع هذه الملحقات السلبية تعمل كتأكيدات ذاتية تبقينا على موقفنا الحالي. إذن، وكما ترى، فإن تأكيدات الذات قوية ومؤثرة. ونحن نستخدمها في كل لحظة من يومنا. إنها تشكل حياتنا لأنها تصبح بمثابة أفكار راسخة لدينا.

أنا على استعداد لأن أجزم بأنك تستشير معتقداتك الحالية بشأن الموافقة أو عدم الموافقة على ما قرأته لتوك. هل وجدت نفسك تقول أثناء قراءتك لهذا: "أنا متفق معك، لكن لازلت على اعتقادي بأنها لن تجدي معي"؟ إذا كنت تقول ذلك، فأنت تؤكد على أنها لن تجدي معك، وبالطبع سيكون ما تؤكد عليه هو واقعك الذي ستصبح عليه.

هذا هو سبب كون تأكيدات الذات موثوقة ويمكن الاعتماد عليها. وربما تكون أكثر موثوقية من أي وسيلة أخرى. ومفتاح جدواها يكمن في تأكدك من أن ما تفكر فيه وتؤكد عليه هو ما تريده بالفعل. لكن ما يحدث هو أنه عندما ندلي بإفادة معينة أو نصرح بتأكيد ذاتي ما يتناقض مع ما نعرف أنه يمثل الحقيقة، سوف يجهر الاعتقاد الحالي لدينا قائلاً: "ليس هذا صحيحاً. من الذي تظن أنك تخدعه بهذا؟"، هذه هي ملحقاتنا السلبية.

عندما نستخدم تأكيداً معيناً من تأكيدات الذات، عادة ما يكون هناك جزء منا لا تغيب عنه أبداً حقيقة أن ما نقوله ليس صحيحاً. وعندما يحدث هذا، يكون من السهل أن نبطل مفعول تأكيد الذات بشكل كامل.

حتى تتغلب على هذه المشكلة، من المهم أن تصوغ عباراتك التأكيدية بحيث لا تشعر بمقاومة (ملحقات وأفكار سلبية) من عقلك الباطن.

أكثر الطرق فعالية في القيام بذلك هي أن تدمج كلمة "أفضل" في عباراتك التأكيدية. إليك الأمثلة التالية على ذلك لترى بنفسك طبيعة الأمر.

قل لنفسك:

"أنا أكسب ١٠٠٠٠٠ دولار في العام".

والآن قل:

"أفضل أن أكسب بسهولة وبشكل دائم ١٠٠٠٠٠ دولار في العام".

هل يبدو هذان التصريحان مختلفين؟

إليك تصريحاً آخر. قل لنفسك:

"أنا جذاب".

والآن قل:

"أفضل أن أشعر بأن الناس يرونني جذاباً".

هل يبدو هذان التصريحان مختلفين بصورة ما؟

وإليك تصريحاً ثالثاً. قل لنفسك:

"لدي عدد هائل من العملاء يفوق ما يمكنني التعامل معه".

والآن قل:

"أفضل أن يكون لدي عدد هائل من العملاء يفوق ما يمكنني التعامل معه؟".

هل يؤثر عليك هذان التصريحان بشكل مختلف؟

تأمل التصريحات السابقة. أي منها تشعر بأنه أجدر بالاقتناع والتصديق؟

أي منها يثير الشعور بالتناقض؟ وأي منها يبدو متناغماً أو صادقاً عندما تقوله؟

أي منها يثير الرسالة التالية: "من تخدعه بهذا؟". الأرجح أنه التصريح الأول في كل مجموعة منها.

بوجه عام، عندما تضيف كلمة "أفضل" إلى العبارة التأكيدية، تصبح أكثر إقناعاً ومن ثم يسهل قبولها وتصديقها. كما أنها تزيل الفكرة أو اللحق السلبي ومن ثم يكون لها تأثير أقوى وأسرع.

والآن كي تتأكد من أنك فهمت بالفعل الفارق، دعنا نضرب لك مثالاً جديداً.

قل لنفسك:

"لدي سيارة فارهة جديدة".

لو حدث وامتلكت سيارة فارهة جديدة، ببساطة غير هذا التصريح إلى شيء آخر ليس لديك. الفكرة هنا تكمن في أن تصرح بتصريح يصف شيئاً ترغب فيه، لكن ليس لديك الآن.

والآن لاحظ ما يبدو عليه هذا التصريح حتى بالرغم من أنه ليس لديك الآن سيارة فارهة جديدة أو غير ذلك من أشياء تؤكد عليها لكنها ليست لديك فعلياً الآن.

والآن قل لنفسك:

"أفضل أن يكون لدي سيارة فارهة جديدة".

أي من التصريحين يبدو أكثر قابلية للتصديق بالنسبة لك؟ أيهما يثير الفكرة أو الملحق السلبي بعقلك الباطن، والذي يقول: "من تحاول مخادعته بهذا؟".

عندما تقول التصريح الأول سيكون لديك على الأرجح تحفظ بعقلك الباطن. فجزء منك سيجادل على ما يبدو بشأن هذا التصريح مثيراً لأفكار من قبيل "ليس هناك من طريقة أستطيع أن أمتلك بها سيارة فارهة جديدة" أو "لو كان هذا ممكناً!"، أو غير ذلك.

من ناحية أخرى إذا أضفت كلمة "أفضل" إلى بداية هذا التصريح، فلاحظ أنك تستطيع أن تصوغه بمزيد من الإقناع لأنه من المعقول أن "تختار" لنفسك امتلاك سيارة فارهة جديدة. وهذا التصريح لا يطلق العنان لخيالك بشكل مبالغ فيه لأنك لا تصرح بأن لديك سيارة جديدة فارهة الآن. (حتى وإن كان لديك في خيالك سيارة جديدة فارهة!) فأنت ببساطة تصرح هنا بأنك ستصل إلى هذه الحالة المرغوبة بناءً على اختيار شخصي.

بعبارة أخرى، عندما تضيف كلمة "أفضل" إلى تصريحك الذاتي، فإن ذلك يمكن أن يصنع فارقاً كبيراً في مستوى القبول. والنتيجة النهائية هي أنه سيصبح لديك استراتيجية عقلية إيجابية وتكيفية لا تجد أي مقاومة أو معارضة من جانب عقلك الباطن. وهذه الاستراتيجية أثبتت نجاحاً كبيراً مع جميع عملائي الذين أقوم بتوجيههم فيما يتعلق بالأداء.

كيف تصوغ تأكيدات ذاتية قوية وسريعة المفعول؟

الخطوات التالية مصممة من أجل صياغة وتشكيل تأكيدات وتصريحات قوية وسريعة المفعول. إنها مهمة لأنها بمثابة لبنات بناء ستضمن لنا تحقيق النتائج بنجاح. دعنا نلق نظرة عليها لنرى كيف يمكن أن تساعدنا في تغيير وتحسين حياتنا بشكل مثير وفعال.

(١) ينبغي أن تكون تصريحاتك التأكيدية في زمن المضارع

ويرجع السبب في ذلك إلى أنه ليس هناك ماضٍ أو مستقبل في العقل الباطن. فحتى الأشياء التي وقعت لك في الماضي، عندما تستعيدها في عقلك الباطن، وبقدر اهتمام وانهماك عقلك الباطن في الأمر، تشعر بأنها كما لو كانت تحدث في الزمن الحاضر من جديد. لذلك من الضروري ألا تستمر في استعادة ذكريات الماضي السيئة مراراً وتكراراً. ففي كل مرة تفعل فيها ذلك، يظن عقلك الباطن بأنك تمر بنفس التجربة القديمة من جديد.

عندما تجعل تأكيداتك أو تصريحاتك الذاتية في زمن المضارع، لا تستخدم كلمات مثل "في يوم ما"، أو "قريباً"، أو "غداً". فأنت تحتاج إلى أن تشعر كما لو أن ما تتمناه وتؤكد عليه يحدث بالفعل الآن في عقلك الباطن.

إن الأفكار تأخذ شكلاً أو صورة. هذا يعني أنه إذا قبلت فكرة ما في الزمن الحاضر، فإن هذه الفكرة سرعان ما تأخذ شكلاً أو صورة لأنك قبلتها في الزمن الحاضر. ويجدر بنا هنا أن نوضح أن قدرتنا على قبول ما نؤكد عليه ونتخيله تحدد المدة التي تُستغرق لتحقيق النتيجة النهائية. وكل شيء يعمل وفقاً لمستوى القبول لديك. فعن طريق جعل تأكيداتك أو تصريحاتك الذاتية في زمن المضارع، أنت تقبلها في الزمن الحاضر ويتصرف عقلك الباطن بناءً عليها فوراً.

(٢) ينبغي أن تعبر تصريحاتك التأكيدية عن الأشياء التي تريدها، لا الأشياء التي لا تريدها

يجب أن تؤكد تصريحاتك الذاتية على مكسب شيء ما وليس على فقدان شيء ما. لا تصف ما تحاول التخلص منه أو تجنبه. بدلاً من ذلك، أكد على ما تريد أن تتحرك نحوه. الفكرة هنا هي أن تجعل تأكيداتك وتصريحاتك وتخيلاتك الذاتية منصبة على ما تسعى لتحقيقه، لا على ما تحاول طرحه وراء ظهرك أو تجنبه.

بحكم خبرتي وتجاربي الشخصية، وجدت الكثيرين من الناس يستخدمون تأكيدات الذات المعكوسة. فبدلاً من التأكيد على ما يريدونه، يؤكدون على ما لا يريدونه.

إن عباراتك أو تصريحاتك التأكيدية ينبغي أن تكون معبرة عن الشيء الذي تريده، وليس عن شيء تعتقد أنه "يتعين عليك" أن تريده.

فمثلاً، إذا أخبرتك والدتك قائلة: "ينبغي أن تصبح طبيباً"، فهل هذا إلزام أم رغبة؟ فإذا لم تكن تريد في قرارة ذاتك أن تكون طبيباً، فإن هذا يعد إلزاماً.

أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان تصريحك التأكيدي "إلزاماً" أم "رغبة" هي أن تراقب مدى فتور حماسك إزاء تحقيق الغاية. فإذا فتر حماسك، فالأرجح أن ما تتخيله وتؤكد عليه هو "إلزام" وليس "رغبة".

المشكلة تكمن في أن معظم الناس لا يعرفون ما الذي يريدونه بالضبط. لذلك فإنهم بدلاً من صياغة مخرج أو هدف نهائي إيجابي، يصوغون مخرجاً أو نتيجة سلبية.

عندما أسأل عملائي عما يريدونه، تدهشني كثرة من يكافحون من أجل الوصول إلى إجابة تعبر بوضوح عما يريدونه.

وفي أفضل الأحوال، عادة ما يستطيعون التوصل إلى بعض التحسينات بشأن موقفهم الحالي أو التحسين من شيء لا يريدونه. والطريقة التي يفعلون بها هذا هي عقد المقارنات.

فهم يستخدمون كلمات مثل "أكثر"، و"أفضل"، إلخ.

مثلاً:

"أفضل أن أشعر بأني أصبحت أفضل حالاً".

"أفضل أن أشعر بأنني أكثر ثقة".

"أفضل أن أشعر بأنني أصبحت أكثر مالاً".

وبالرغم من أن ذلك أفضل من التأكيد على ما هو سلبي، إلا أن عيبه يتمثل في أنه يلفت انتباههم دائماً بشكل غير مباشر إلى موقف سلبي لا يريدونه. بعبارة أخرى، يلفت الانتباه إلى الأشياء التي من المفترض أن يكون ما يتخيلونه ويؤكدون عليه "أفضل" أو "أكثر" منها. وهذا يجعل المخرج السلبي عالقاً في أذهانهم كما أنه يقضي على الهدف الكلي لتشكيل التصريحات التأكيدية هذه في المقام الأول.

دعني أعطك مثالاً.

عندما أسأل عملائي ما الذي لا يريدونه، أجد أنهم يخبرونني بالتفصيل الشديد ما يريدون التخلص منه في حياتهم، وبمنتهى الدقة. هم يقولون أشياء من قبيل:

الفصل ٧: طرق طبع الصورة في الذهن

"أريد أن تكف زوجتي عن الشجار معي ليل نهار".

أو،

"أدرك أنني لا أريد العمل بوظيفة تضطرني إلى السفر كثيراً".

والسبب وراء هذا هو أن لديهم صورة واضحة جداً في أذهانهم بشأن ما لا يحبونه ولا يريدونه، وفي المقابل لا يكون لديهم أي صورة تقريباً، وإن وجدت تكون غامضة، عما يريدونه ويرغبون في الحصول عليه. بتعبير آخر، شغلهم الشاغل هو ما يفتقرون إليه؛ أقصد ما يسير على نحو خاطئ في حياتهم.

لكن هذه طريقة خاطئة تماماً في تشكيل تصريح تأكيدي فعال. فإذا كنت تحمل صورة سلبية في عقلك عما لا تريده أو الأشياء التي لا تحبها بخصوص موقفك الحالي، فأنت تعزز هذا الموقف السلبي في ذاكرتك، وستكون النتيجة النهائية أن تعايشه مراراً وتكراراً.

لكن إذا استطعت تخيل مخرج أو نتيجة إيجابية تزيل مشكلتك، فإن هناك احتمالاً كبيراً جداً لأن تجذب هذا المخرج في حياتك؛ أقصد تحقيق النتيجة المرجوة. لذلك، إذا قمت بالتركيز على ما تريده بدلاً من التركيز على ما لا تريده، فسوف تحقق الهدف الذي ترغب في تحقيقه.

لماذا يعد هذا أمراً مهماً؟

ذلك لأن عقلك الباطن مثل الكمبيوتر. وكما تعرف فإن الكمبيوتر يفكر بطريقة حرفية وفقاً للبيانات التي يتم تغذيته بها. فعندما تقوم بإدخال معلومات إلى الكمبيوتر كي تجد إجابة لمشكلة معينة، ينبغي أن تكون متأكداً تمام التأكد من الطريقة التي تطرح بها السؤال. عقلك الباطن ومخك يعملان بنفس الطريقة.

فمثله مثل الكمبيوتر، يعمل العقل الباطن بطريقة حرفية في تفسيره للمدخلات التي يستقبلها. فأداؤه أو النتيجة النهائية تعتمد على دقة الأوامر التي يتلقاها. فلابد أن يفهم الأمر وإلا، بكل بساطة، لن يعرف ما الذي يفعله!

لذلك عندما تختار أن تحسن من أدائك في الدراسة مثلاً أو تصرح بتصريح نسبي أو غير محدد، لا يفهم عقلك الباطن. وبقدر اهتمام عقلك الباطن، فإن التحسن في الدراسة يمكن أن يعني أي شيء. فمن الممكن أن يعني التحسن بشكل كبير أو مجرد التحسن بقدر ضئيل.

والمشكلة تكمن في أن عقلك الباطن لا يعرف ما إذا كان قصدك بالتحسن في الدراسة هو

الحصول على تقدير "امتياز" أو "جيد". ووفقاً لاهتمام عقلك الباطن، يكون تقدير "جيد مرتفع" أفضل إذا كنت تحصل على تقدير "جيد".

لذلك إذا كان تصريحك التأكيدي غامضاً، فسوف يؤدي إلى نتائج غامضة.

(٣) ينبغي أن تكون تصريحاتك التأكيدية محددة ودقيقة

كما علمت، ينبغي أن تصرح بالضبط عما تريده بالفعل. فلا يمكن أن تستخدم كلمات غامضة للمقارنة مثل "أفضل" أو "أكثر"، بل ينبغي أن تحدد بالضبط ما الذي تريده.

مثلاً قل:

"أفضل أن أكسب ٥٠٠٠٠ دولار هذا العام".

ولا تقل:

"أريد أن أكسب المزيد من المال هذا العام مقارنة بالعام الماضي".

التصريح الأول محدد ودقيق أما الثاني فهو غامض ومبهم. وعندما يكون تصريحك غامضاً لا يفهم عقلك الباطن الأمر الصادر إليه. فإذا كنت تكسب ٤٠٠٠٠ دولار سنوياً وقلت: "أريد أن أكسب المزيد من المال هذا العام مقارنة بالعام الماضي"، فإن عقلك الباطن لا يكون لديه أي فكرة عن معنى كلمة "مزيد" في هذا التصريح لذلك يمكن أن يفسرها على أنها تعني مجرد زيادة طفيفة وتجد نفسك تكسب في نهاية هذا العام ٤٠٠٠١ دولار!

كذلك، من المفضل ألا تستخدم كلمات مثل "الرخاء" أو "الفائض" عند برمجة عقلك الباطن. فعقلك الباطن لا يفهم تلك الكلمات لأنها غير محددة. بدلاً من ذلك، اكتب مقدار المال الذي ترغب في كسبه بالضبط. في المثال السابق استخدمنا مقداراً محدداً من المال.

قل:

"أفضل أن أكسب ٥٠٠٠٠ دولار هذا العام".

ولا تقل:

"أفضل أن أحقق فائضاً مالياً هذا العام".

الفصل ٧: طرق طبع الصورة في الذهن

من المهم أن تقرر بالضبط ما تريد تحقيقه وترغب فيه نفسك وتتقبله؛ دون زيادة أو نقصان. ليكن لديك صورة واضحة للنتيجة النهائية التي ترغب فيها؛ صورة لشيء يمكنك قبوله دون قلق أو توتر. فكل شيء يعمل على أساس مستوى القبول لدينا.

فإذا كنت ترغب في إنقاص وزنك، فاكتب بالضبط الوزن الذي ترغب فيه.

"أفضل أن يصبح وزني ١٥٠ رطلاً بحلول (تاريخ معين)".

وإذا كنت ترغبين في أن تكوني أماً أفضل، فلا تقولي:

"أريد أن أصبح أماً جيدة".

فأنت لا تستطيعين أن تحصلي على صورة جيدة لهذا بعقلك. قولي بدلاً من ذلك:

"أفضل أن أقضي عشر دقائق يومياً مع كل طفل من أطفالي كي أساعدهم على التحسين من ثقتهم بأنفسهم".

أو

"أفضل أن أقضي عشر دقائق يومياً مع كل طفل من أطفالي كي أشعرهم بالحنان والحب والقبول".

أو

"أفضل أن أقوم بتربية وتهذيب جميع أطفالي بعدل وحسم وثبات على المبدأ".

قولك: "أنا أريد أن أكون لاعب تنس جيداً" لا يحقق الهدف أيضاً. عليك أن تؤكد على الجوانب التفصيلية والمحددة في لعبة التنس والتي ترغب في التحسين منها؛ ضرب الكرة، والتصويب، وصد الكرة، وما إلى ذلك.

حلل الخصائص والمستويات المهارية التي تحتاج إليها لأداء مهمة أو وظيفة معينة. وحلل كل طريقة أو خطوة. إن الأمر يشبه التوجه إلى مكتب التذاكر لشراء تذكرة. إذ يتعين عليك أن تعرف بالضبط الجهة التي تريد السفر إليها. فتحديد الأمر بوضوح أمر أساسي. وهذا يعني ببساطة أن تكون محدداً ودقيقاً.

(٤) ينبغي أن تتضمن تصريحاتك التأكيدية كلمات تثير المشاعر والأحاسيس

استخدم كلمات تثير المشاعر والأحاسيس والانفعالات. فالعقل الباطن يستجيب لها. ومن المهم أن تستخدم كلمات تثير تلك الاستجابات في عقلك الباطن. أحد أكثر المشاعر أهمية هو الإثارة. أضف أعلى قدر من الإثارة إلى تأكيداتك الذاتية.

الكلمات التي يمكن أن تثير مشاعر وأحاسيس البعض، لا يشترط أن تثير مشاعر وأحاسيس البعض الآخر. لذلك ينبغي على كل شخص أن يبحث عن الكلمات التي تثير مشاعره وانفعالاته. اكتب تأكيداتك الذاتية بحيث تخلق إحساساً بالمتعة والإثارة والسعادة والبهجة. فأي كلمات أو عبارات تخلق عاطفة أو انفعالاً قوياً فيك سوف تؤثر بشكل عميق على عقلك الباطن. فقاعدة، كلما زادت الانفعالات والمشاعر المثارة، كان التغيير أسرع، قاعدة مجربة وموثوقة.

ينبغي أن يكون هناك قدر من الإثارة والمتعة والتحدي في تصريحاتك التأكيدية. لماذا؟ لأن التصريحات التأكيدية الجافة مثل إعلان ممل تشاهده بالتليفزيون، فأنت لا تلتفت إليه كما أنه لا يحدث أدنى تأثير في نفسك.

فإذا كنت تسوق خدمة أو منتجاً ما، فإن أول شيء ينبغي عليك فعله في الإعلان عنه هو أن تجذب انتباه المستهلكين. لو تأملت الأمر جيداً، فستجد أن تأكيداتك الذاتية مثل إعلان تبتكره من أجل جذب ولفت انتباهك أنت. فما تحاول أن تفعله هو أن تقنع نفسك بفكرة أن ما تهدف لتحقيقه هو ما تريده بحق. بتعبير آخر أنت في حاجة لأن تزيد من قناعتك الشخصية وتزكي من رغبتك في الشيء الذي تسعى إلى تحقيقه. والكلمات والعبارات التي تستخدمها في صياغة تصريحاتك التأكيدية ينبغي أن تساعدك على ذلك.

لهذا السبب أقترح عليك أن تستخدم كلمات وعبارات جذابة تستحوذ على الانتباه. استخدم صفات وصيغ تفضيل ومشتقات أخرى منتقاة بعناية كي تضيف الإثارة والحيوية إلى تصريحاتك التأكيدية. إنها ستعمل كمغناطيس لجذبك نحو النتيجة أو الهدف الذي تسعى إليه.

استخدم كلمات تثير الحيوية والحركة في خيالك. وستكون النتيجة هي أن تستمر في المضي قدماً نحو هدفك بثقة ورباطة جأش.

ما نقوله هنا هو أنك في حاجة لأن تضفي على تصريحاتك التأكيدية أكبر قدر ممكن من

المتعة والإثارة. اجعلها مثيرة بالقدر الذي يجعلك ترغب في قولها مراراً وتكراراً!

إليك مثالاً لما أقصده.

"أفضل أن أستمتع بسهولة القيام بكذا".

فعندما تجعل تصريحك التأكيدي مشتملاً على صفة "سهل" أو مشتقاتها، فإن هذا يسهل الأمور بالفعل. فعندما يبدو لك شيء ما على قدر من الصعوبة، فإنه يلقى مقاومة من عقلك الباطن. لكن إذا بدا لك سهلاً، فسوف تشعر بمزيد من هدوء الأعصاب والاسترخاء إزاء القيام به وسوف تتحقق النتائج بشكل أسرع.

فيمكنك استخدام صفة "سهل" أو مشتقاتها في كل شيء تفعله في الحياة. إنني أستخدمها من آن لآخر مع عملائي ومع ذاتي وأجد أن لها تأثيراً عميقاً في النتائج. فهي تجعل الأشياء تتحقق بصورة أسرع وأسهل.

وهناك كلمة أخرى أحب أن أستخدمها وهي كلمة "أستمتع" ومشتقاتها؛ كما في المثال التالي:

"أفضل أن أستمتع بالتمرينات كل يوم".

أو،

"أفضل أن أستمتع بابتكار أفكار جديدة بخصوص عملي".

فجميعنا يحب الاستمتاع. فنحن نرغب في أن نقوم بالمزيد من الأشياء التي تشعرنا بالاستمتاع.

يمكنك أيضاً إضافة أي من الصفات التالية أو مشتقاتها كي تصبح تصريحاتك التأكيدية أكثر جاذبية:

مريح
آمن
مشبع
سريع
سلس

ممتع

مبهج... إلخ.

إذا استخدمت أياً من تلك الكلمات أو غيرها من الكلمات التي تتضمن نفس المشاعر، فسوف تنكشف لك بصورة تلقائية طرق جديدة لتحقيق هدفك المنشود (الذي تريده). تذكر، أنت مخرج ومنتج فيلمك الشخصي، لذلك يمكنك أن تجعله على النحو الذي تريد.

(٥) ينبغي أن تركز تصريحاتك التأكيدية على أفضل النتائج الممكنة

حاول أن تتوصل إلى أفضل المخرجات والنتائج التي يمكن أن تتخيلها. هب أنك تريد أن يكون لديك شقة جديدة. فلو أكدت على رغبتك في امتلاك شقة جديدة وحسب، فربما تمتلك في نهاية الأمر شقة صغيرة وقذرة، سيئة الإضاءة والتهوية وفي مكان ضوضائي.

يمكنك أن تنجح في تحويل تصريحك التأكيدي هذا إلى حقيقة بامتلاك شقة جديدة، لكن قد لا تكون هذه الشقة مريحة للعيش فيها. التصريح التأكيدي الأكثر فعالية يمكن أن يكون على نحو:

"أفضل أن أعيش في شقة مشمسة، وواسعة، وهادئة، ومريحة، وجيدة التهوية والإضاءة".

فهذا التصريح التأكيدي سوف يجعلك تحقق نتائج أفضل بكثير.

(٦) ينبغي أن تكون تصريحاتك التأكيدية بصيغة إيجابية ومثبتة

كما ناقشنا من قبل، فإن العقل الباطن يتعامل تعاملاً حرفياً مع المدخلات التي يتلقاها، فهو يعتبر الأفكار أو العبارات السلبية أو المنفية شيئاً لابد من تجنبه بكل طريقة ممكنة. وحالنا سيكون أفضل بكثير إذا حرصنا بقدر الإمكان على أن تكون تصريحاتنا التأكيدية أو أوامرنا التي نصدرها لعقلنا الباطن إيجابية ومثبتة.

لذلك، ينبغي أن تتجنب استخدام كلمات أو عبارات سلبية أو منفية مثل:

"لا"

"لن"

"لم"
"أبداً"
"أتخلص من"، إلخ.

كمثال على التصريحات التأكيدية السلبية:

"أفضل أن أتخلص من صداعي هذا".

وكمثال لتصريح تأكيدي إيجابي:

"أفضل أن أشعر بالهدوء والاسترخاء".

من الشائع بين الناس أن يختاروا لأنفسهم خيارات سلبية دون إدراك ذلك. لذلك عندما تصوغ تصريحاً تأكيدياً، تأكد من أنه خالٍ من أي كلمات وعبارات سلبية أو منفية مما سبق ذكرها. عندما تفعل ذلك، فإن هذا يمكن أن يصنع الفارق بين النجاح والفشل في الوصول إلى النتيجة النهائية التي ترغب فيها.

(٧) ينبغي أن تكون تصريحاتك التأكيدية شخصية

ينبغي أن تكون تصريحاتك التأكيدية شخصية. فنحن نستطيع أن نصرح بتصريحات تأكيدية خاصة بنا لا بأحد غيرنا. فمن المستحيل أن نحصل على نتائج عن طريق التأكيد على خصائص أو تغييرات معينة في غيرنا من الناس، كما أنه من المستحيل أن نصلح أو نغير مواقف لا يمكننا التحكم فيها.

فأنا لا أستطيع أن أصرح تصريحاً تأكيدياً بالنيابة عن موظفيّ، لكن يمكنني أن أصرح تصريحاً تأكيدياً بشأن تغيير أريد أن أحدثه في ذاتي ينعكس أثره عليهم بعد ذلك. وإذا كان يجمعك أنت وفريقك أو جماعتك أو أسرتك أو موظفيك هدف مشترك، يمكنك أن تبدأ تصريحاتك التأكيدية بالضمير "نحن" بدلاً من "أنا".

في هذه الحالة أقترح عليك أن تصرح تصريحاً تأكيدياً بشأن هدف جماعتك إضافة إلى تصريح تأكيدي يتعلق بجانب مشاركتك الشخصية في تحقيق ذلك الهدف. فكل من هذين التصريحين له أهمية بالنسبة لنجاحك. لكن ينبغي أن نضع في الحسبان حقيقة أننا لا نستطيع أن نصرح تصريحاً تأكيدياً بالنيابة عن شخص آخر. يمكننا أن نغير سلوكنا، وفي قيامنا بهذا، نستطيع أن ننمي استجابة إيجابية لدى زملائنا أو عملائنا أو أسرنا أو الناس الذين نقوم بقيادتهم أو الذين

يحيطون بنا.

إنني متأكد من أنك تفهم الآن حقيقة أن جميع التغييرات ينبغي أن تبدأ داخلياً أولاً لتنعكس على العالم الخارجي. فالحياة تجربة تسير من الداخل إلى الخارج. قد يبدو هذا تمركزاً حول الذات، لكن فاقد الشيء لا يعطيه. إنني لا أستطيع أن أغيرك، لكن يمكنني التغيير من الطريقة التي أستجيب بها لك. من خلال إلهامي، يمكن أن تتولد لديك الدافعية لتحسين ذاتك، لكن تغييري لابد أن يكون شخصياً بداخلي، وليس بداخلك أنت.

كثيراً ما يصرح الناس بتصريحات تأكيدية تتطلب من الآخرين التصرف بشكل مختلف. وهذا يتضمن فكرة أن لدينا الحق في التأثير على الطريقة التي يتصرف بها الآخرون إزاءنا.

فمثلاً، هم يرغبون في أن يتصرف شخص ما بطريقة تختلف عن الطريقة الحالية التي يتصرف بها معهم كما في الأمثلة التالية:

"أفضل أن أجعل جاك يحبني".

"أفضل أن أجعل عملائي يعتقدون أنني الأفضل في مجال عملي".

"أفضل أن أجعل توم يفهمني". إلخ.

وربما يريدون أن يثأروا لأنفسهم أو يجعلوا شخصاً ما يمر بتجربة سلبية مماثلة للتجربة التي مروا بها، على نحو:

"أريد أن أذيق جيم نفس مرارة الكأس الذي سقاني إياه".

وقد يريدون العكس من ذلك تماماً؛ فهم قد يرغبون في خير لشخص ما كما في المثال التالي:

"أتمنى أن يشفى جون من مرضه بسرعة".

هذا التصريح الأخير قد يبدو إيجابياً في الظاهر. ففي حين أنه ليس من الخطأ أن تصرح تصريحاً تأكيدياً يتعلق بنتيجة إيجابية بخصوص شخص ما، يمكن أن تكون هناك مشكلات. فإذا نظرت إلى هذا الأمر من منظور "أعلى"، فربما يتعين عليك أن تفكر في أنه قد لا يكون التدخل في الطريقة التي تسير عليها حياة شخص ما أمراً مستحسناً. فحياته تسير وفق خطة أسمى وأعلى قد لا نكون على دراية بها أو لا يمكن أن نتخيلها.

سواء وافقتني على ذلك أو لا، هذا أمر ينبغي أن تفكر فيه. فالحقيقة هي أنه لا يمكننا الوصول إلى حقيقة ما يحدث لشخص ما والطريقة التي تسير عليها حياته؛ لذلك لا شأن لنا بالتصريح بتصريحات تأكيدية تتعلق بالكيفية التي ينبغي أن تسير عليها حياته، حتى وإن كنا نرى تلك التصريحات إيجابية.

أيضاً فإن ذلك ينافي الهدف الأساسي من التصريحات التأكيدية؛ والذي منحنا القوة التي نحقق بها ما نريده في حياتنا الشخصية.

إذا شعرت بأنك تريد أن تصرح بتصريحات تأكيدية تتضمن مخرجاً إيجابياً لشخص ما، فافعل ذلك بطريقة لا تفترض خلالها أنك تعرف ما هو أصلح بالنسبة له. كل ما يتعين عليك القيام به هو أن تضيف هذه العبارة في نهاية تصريحاتك التأكيدية: "وعلى كل حال ليس منا من يدرك الحكمة العليا من هذا الأمر". يمكن استخدام هذه العبارة في مثال جون على النحو التالي:

"أتمنى أن يشفى جون من مرضه بسرعة؛ وعلى كل حال ليس منا من يدرك الحكمة العليا من هذا الأمر".

هذا يؤكد على أنك لا تحاول أن تقرر ما هو الأفضل في حقيقة الأمر بالنسبة لشخص آخر، لكنك تعبر في نفس الوقت عن رغبتك في شفائه.

الفكرة هنا تتمثل في أن تجعل تصريحاتك التأكيدية مفيدة بقدر الإمكان دون فرض قيمك الشخصية. فمثلاً، التصريح التأكيدي الأول المذكور أعلاه يمكن تغييره ليكون على النحو التالي:

"أفضل أن أشعر بأن جاك يحبني بحق".

هنا تختار استجابتك الشخصية إزاء جاك. هذا هو الشيء الذي تملك السيطرة عليه ولا يتضمن حاجتك إلى أن يتغير شخص آخر من أجل أن تكون سعيداً.

إليك مثالاً آخر:

"أفضل أن أجعل رئيسي في العمل يقدرني".

هذا التصريح التأكيدي ليس مقبولاً لأنه يتضمن قيام رئيسك في العمل بالتغيير من سلوكه. بعبارة أخرى، ليس لديك حق في أن تختار سلوكاً جديداً لرئيسك.

يمكنك إعادة صياغة هذا التصريح التأكيدي على النحو التالي:

"افضل أن أشعر بأن رئيسي في العمل يقدرني".

فذاك شيء تستطيع السيطرة عليه. كذلك فإنه يجعلك تبحث عن طرق إيجابية لم تسترع انتباهك من قبل كي تحظى من خلالها بتقدير رئيسك في العمل. وهذا سيتيح لك التركيز على هذا الجانب. تذكر، أي شيء نركز عليه، نحقق المزيد منه!

إليك بعض الأمثلة لأشخاص يرغبون في إلحاق الضرر بالآخرين أو يسعون للثأر منهم بسبب عدائهم أو ظلمهم لهم.

"أفضل أن أجعل جون يدفع الثمن أو يعاقَب بطريقة ما على ما فعله بي".

أو

"أفضل أن يقدم جون للعدالة ليتم محاكمته على ما فعل".

وفي حين أنك قد ترغب في ذلك، فإنه ليس لديك حق في أن تؤكد عليه!

أيضاً، رغبتك هذه تجعلك تركز فقط على الضرر أو الظلم. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تعيد صياغة التصريح السابق بحيث يساعدك على التعافي مما حدث أو نسيانه. والطريقة الوحيدة التي يمكن أن تفعل بها هذا تكون من خلال رؤيتك للحقيقة. إليك الخيارين التأكيديين التاليين واللذين يكونان أكثر نفعاً وأثراً من الخيار السابق:

"أفضل أن تقبل نفسي حقيقة أن هذا (الظلم أو الضرر الذي وقع علي) لن يمارس تأثيره علي بعد الآن".

أو

"أفضل أن أتحرر من العواقب السيئة المترتبة على هذه (التجربة الظالمة)".

عندما تختار أياً من الخيارين السابقين، تحرر نفسك من الرغبة القهرية في الانتقام والثأر. لو فكرت جيداً في الأمر، ستجد أن السبب الحقيقي وراء سعينا للانتقام هو تحررنا من رغبتنا في الانتقام واستعادة التوازن في حياتنا.

وعندما نختار طريق العفو والمغفرة، يمكننا أن نستعيد التوازن في حياتنا بشكل تلقائي. كذلك فإن هذا يزيل الرغبة في الانتقام أو التركيز على الطريقة التي نرغب في أن تسير عليها حياة الطرف الآخر.

نستخلص مما سبق أننا لا نستطيع تغيير أحداث الماضي، بغض النظر عن مدى إيلامها، لكن يمكننا أن نختار دائماً الكيفية التي نشعر بها إزاءها ونبرأ من جراحها.

٨) ينبغي ألا تقوم تصريحاتك التأكيدية على عقد مقارنات

تحدثنا عن جعل التصريحات التأكيدية شخصية. فمن المهم أن تدرك أنك لست في منافسة مع أحد. فنحن موجودون جميعاً في هذا العالم كي نبدع ونبتكر، لا من أجل أن نتنافس. إن المنافسة طريقة تحاول من خلالها أن تثبت ذاتك، أو تعزز من خلالها صورتك الذاتية السيئة. الشخص الوحيد الذي تحتاج إلى منافسته هو ذاتك. وحتى هنا، المنافسة ليست ضرورية. فهدفنا ينبغي أن يكون دائماً متمثلاً في السعي من أجل تحقيق التميز.

إذا حاولت أن تقارن نفسك بشخص تشعر بأنه أعلى منك، فسوف تشعر دائماً بأنك "أقل من" شخص آخر. وإذا قارنت نفسك بمن هم دونك، فسوف تشعر شعوراً كاذباً بالسمو والرفعة وسوف تعيش في خوف من أولئك الذين قد يلحقون بك في نهاية الأمر.

لا تقارن نفسك بالآخرين أبداً. لا تقل إنك جيد مثل هذا أو أفضل من ذاك. فعندما تقول: "أنا أفضل موظف مبيعات في الشركة"، فربما يرجع السبب في ذلك إلى أن فريق المبيعات في الشركة غير جيدين أو مميزين. فليس من الصعب أن يكون المرء أفضل من شخص ذي أداء عادي. وسوف تجد دائماً من هم أفضل منك في الأداء، وسوف تجد دائماً من ليسوا على نفس المستوى من الأداء. فكلا النوعين من هذه المقارنة أمر محبط للذات.

لست منشغلاً بما تفعله أنت. أنا منشغل فقط بما أفعله أنا. هذا ليس معناه أنني لا ألاحظ أداءك. فيمكنني أن أتعلم من نجاحك. هذه ليست مقارنة. فكل ما أقوله هو أنني معجب بهذه السمة أو الميزة التي تتمتع بها وأعتقد أنني أستطيع الاستفادة منها.

في عملي ألاحظ وأراقب غيري من المتحدثين والمعلمين. فإذا استحوذت الطريقة التي يعرضون بها موضوعاتهم، أو توقيتاتهم، أو أي شيء آخر على إعجابي، فإنني أبرمج عقلي الباطن على أن يحذو حذوهم. وأقوم ببرمجة عقلي على أساليبهم التعليمية الناجحة. بالمثل، فإن غيري من المتحدثين الذين يستمعون إلى عرضي التقديمي يمكن أن يفعلوا نفس الشيء. وأكرر أنه ليست هناك حاجة للمقارنة. فكل ما نحتاج إلى أن نفعله هو أن نبدع ونبحث دائماً عن التميز.

(٩) ينبغي أن تكون تصريحاتك التأكيدية مقنعة وقابلة للتصديق

من المحبط أن تؤكد لذاتك على شيء لا يمكن لها أن تتقبله على مستوى اللاشعور أو العقل الباطن. فإذا أكدت على شيءٍ لا يمكنك أن تتقبله، فسوف تفرض متطلبات غير واقعية على أدائك. يتعين عليك أن تكون قادراً على رؤية وتخيل نفسك في هذا الموقف وقد تحقق ما تريده. إذا لم تستطع أن تتخيل نفسك وأنت تفعل هذا الشيء، أو تعيش على هذا النحو، أو تبدو على هذه الشاكلة، أو تمتلك هذا الشيء، فلن يتحقق لك ما تريد. لابد أن تكون قادراً على رؤية وتخيل الأمر بصورة تجريبية وشخصية، وفي الزمن الحاضر. الفكرة تكمن في أن تثير تلك التجربة في عقلك دون قلق أو توتر، لأن القلق والتوتر يعيقان الأداء المتميز.

الأساس هنا هو التوازن. لا تؤكد على أهداف مبالغ في سهولتها، وإلا فلن يكون لديك التحفيز الكافي من أجل العمل على تحقيقها. من ناحية أخرى، لا تؤكد على أهداف لا يمكنك تخيلها أو قبولها لأن هذه الأهداف سترهبك ولن تبدأ في السعي للوصول إليها.

قلنا من قبل إنه من الحكمة أن نحلل أهدافنا إلى أجزاء صغيرة واقعية، والتي عندما تنجز جميعها، تشكل الهدف النهائي. وعامل الاقتناع أو التصديق هو الذي يجعل هذا الأمر ممكناً. إذن ينبغي أن تكون تصريحاتك الذاتية قابلة للتصديق. وأقصد بهذا أن تكون كبيرة بما يكفي لأن تكون مثيرة، لكن صغيرة بما يكفي لأن تكون واقعية.

إحدى الطرق التي يمكن أن تراجع بها مدى قابلية تصريحك التأكيدي للتصديق والاقتناع به هي أن تُتبعه باختبار لمدى واقعيته.

فبعد أن تصرح لذاتك بتصريحك التأكيدي اسألها بناءً على مقياس يتراوح بين ٠–١٠ (١٠ هي أعلى درجة من الواقعية وقابلية التصديق): "ما تقديري لإحساسي إزاء هذا التصريح التأكيدي؟".

إذا كانت إجابتك هي ٨ أو أقل، فأنت في حاجة إلى أن تلقي نظرة على الملحقات أو الأفكار السلبية وتعمل على محوها واستبدالها. هذا أمر مهم كي يتم تفعيل تصريحك التأكيدي ومن أجل أن يستحوذ على عقلك الباطن. قم بإعادة صياغة تصريحك التأكيدي حتى ينجح في اختبار مدى واقعيته.

(١٠) ينبغي أن تحقق تصريحاتك التأكيدية توازناً

قوة استخدام التصريحات التأكيدية لا ينبغي أن يستهان بها. فعندما تستخدمها بطريقة صحيحة، ستجد نفسك مدفوعاً بقوة نحو هدفك. من المهم أن تنتقي الأهداف الإيجابية والنافعة. والتوازن هو الأساس. فإذا أنت اكتفيت بالتأكيد على جانب العمل من حياتك، فقد تعاني في علاقتك بأسرتك أو شريك حياتك.

خطط تصريحاتك التأكيدية بحيث تحقق لذاتك النمو في جميع جوانب حياتك في ذات الوقت. أنت قادر على التصريح بتصريحات تأكيدية عديدة في ذات الوقت طالما أنها لا تتعارض مع بعضها البعض. كي تحقق التوازن، تأكد من مراجعة الأمر حتى تتبين ما إذا كنت نسيت جانباً ما من حياتك أو بالغت في التركيز على جانب معين ولم تركز بالقدر الكافي على جانب آخر. اسعَ لأن تكون شخصية متكاملة متوازنة، وليس مجرد شخص متميز في جانب واحد من الحياة دون الجوانب الأخرى. إحدى أكثر الكلمات أهمية في اللغة كلمة "توازن". فإذا كنت تملك توازناً في حياتك، فأنت تملك كل شيء. لست تحتاج إلى أن تحقق شيئاً واحداً وتفقد جميع الأشياء الأخرى. يمكنك أن تملك كل شيء، لذلك برمج كل جانب من حياتك بحيث تحقق التوازن فيها.

(١١) ينبغي أن تتوافق تصريحاتك التأكيدية مع "مبدأ السرية"

مبدأ السرية يعني الاحتفاظ بأهدافك لنفسك. فإذا أخبرت الآخرين بها، فالأرجح أنهم سوف يحبطونك أو يحاولون إيقافك. فالناس ينزعون إلى الشعور بالانزعاج والقلق عندما تبدأ في النمو والتغيير لأن "حيويتك" تجعل "جمودهم" أكثر بروزاً وواقعية! فإذا أنت كشفت عن أهدافك وتصريحاتك الذاتية للآخرين، فإن هذا يتيح لهم فرصة العمل ضدك. فهم سيخبرونك بأن أهدافك هذه كلام فارغ وأنها لن تجدي.

وحيث إن لدينا ميلاً نحو الاعتقاد بأن الآخرين أكثر ذكاءً وحكمة منا، بسبب سوء صورتنا الذاتية أمام أنفسنا، ينتهي الحال بنا بأن نصدق كلامهم. انظر كم مرة أقلعت عن التفكير في القيام بشيء ما بسبب أنك أنصت إلى شخص آخر؟ كذلك انظر كم مرة شعرت فيها بالحزن لأنك لم تنصت لذاتك؟ فقط اكشف عن أهدافك وتصريحاتك التأكيدية للأشخاص الذين يحتاجون إلى أن يعرفوا بالأمر، أو الذين يمكن أن يساعدوك في تحقيق أهدافك بصورة أسرع. نحن في الأساس نتحدث هنا عن الأهداف الشخصية، لكن يمكنك أن تشرك الآخرين في أهدافك إذا كانت هذه الأهداف جماعية. فعملية وضع الأهداف بشكل جماعي أمر حيوي في أي مجموعة لأن أفراد المجموعة عادة ما يسعون

جميعاً نحو تحقيق أهداف مشتركة.

كثيرون منا أُخبروا بأن يقوموا بوضع هدف معين ثم يقومون بإخبار جميع الناس بما هم عازمون على القيام به. بهذه الطريقة يمكن أن نجد أنفسنا في مأزق وحرج لو فكرنا في التراجع عن هدفنا هذا. لا أعتقد أن هناك أي مكسب يمكن أن نجنيه من هذا. فلو فعلت ذلك، فسوف يصبح هدفك "ضرورة حتمية" لابد من الالتزام بها. وإذا أصبحت مضطراً للقيام بشيء ما، فسوف تقاوم التغيير حتى إذا كان في صالحك. كما أن هذا الإلزام يسبب الضغط والتوتر والقلق والإجهاد. لكنك لو احتفظت بأهدافك وتصريحاتك التأكيدية لنفسك، فسوف تقل احتمالية أن يحاول الناس إيقافك أو نصيحتك.

بالطبع هم سيخبرونك بأنهم يسدون إليك النصيحة التي فيها مصلحتك ونفعك. لا تصدق هذا أبداً! فنصيحتهم تقوم على أساس مستوى وعيهم الحالي؛ وليس على أساس مستوى وعيك أنت. الوقت المناسب الذي يمكن أن تخبرهم فيه عن هدفك يحين بعد أن تحقق هدفك بالفعل. بدلاً من أن تقول: "هذا هو ما سأقوم به"، قل: "هذا هو ما قمت به". القيام بهذا سوف يحررك من أجل أن تقوم باستخدام تصريحاتك التأكيدية في التركيز على تحقيق هدفك.

كيف تستخدم "سياسة تأمين التصريحات التأكيدية"

تناولنا في وقت سابق حقيقة أن القيام بالتصريحات التأكيدية نيابة عن الآخرين أمر غير ملائم لأنه ليس لدينا أي وسيلة لمعرفة ما هو الأصلح أو الأفضل بالنسبة لهم.

ويمكننا أن نطبق ذلك أيضاً على تصريحاتنا التأكيدية الذاتية. فأحياناً نعتقد أن ما نعرفه هو الأفضل بالنسبة لنا، ونكون على صواب. وفي أوقات أخرى نلحق بأنفسنا ضرراً أكثر من تحقيق النفع لها. ضع في الحسبان أن التصريحات التأكيدية مؤثرة وقوية وأنها ستجلب إلى حياتك أي شيء تركز عليه بالتكرار والعاطفة.

ماذا لو أن تصريحك التأكيدي ليس في صالحك أو ليس هو الخيار الأمثل بالنسبة لك؟ فربما يكون هناك شيء آخر ينبغي التأكيد عليه لأنه سيثمر نتائج أكثر إيجابية بالنسبة لك.

بأخذ هذا في الاعتبار، أحب أن أستخدم سياسة تأمين التصريحات التأكيدية. فعندما أصرح لنفسي بتصريح تأكيدي أحب أن أضيف ما يلي:

"إنني سأتقبل ما هو أفضل. سوف أصنع أي شيء يتبين أنه الأصلح بالنسبة لي أو لجميع الذين

يشملهم هذا الأمر".

هذا يضيف نوعاً من التأمين والاحتياط. فأنت تقول إن ما تؤكد عليه، أو ما هو أفضل منه، سوف يفد إلى حياتك من أجل تحقيق رغباتك. كذلك فإن هذا يراعي أن يكون الشيء الذي تؤكد عليه هو الأفضل بالنسبة لك وبالنسبة لجميع الذين يشملهم الأمر. وهذا التأمين لن يضرك بشيء كما أنه سيحقق لك نتيجة طيبة لم تكن تفكر فيها أبداً.

نماذج للتصريحات التأكيدية الذاتية

والآن أقدم لك بعض التصريحات التأكيدية الذاتية التي يمكنك الاستفادة منها. وهي تصريحات تأكيدية عامة ستجعلك تتآلف وتعتاد على ما قمنا بمناقشته.

أفضل أن أسامح جميع الناس.

أفضل أن أكون مسئولاً مسئولية كاملة عن حياتي، وأن أكف عن لوم الآخرين.

أفضل أن أتقبل جسدي وأتعامل معه باحترام كامل.

أفضل أن أؤمن بأن هناك قوة تسري في نفسي وتوجهني في حياتي إلى ما فيه خير.

أفضل أن أسمح لنفسي بارتكاب الأخطاء.

أفضل أن أحب ذاتي حباً غير مشروط، بغض النظر عن عدد الأخطاء التي أرتكبها.

أفضل أن أؤمن بأن ذاتي شيء يختلف عما أملكه وأفعله.

أفضل أن أفصل بين ذاتي الحقيقية وما أملكه أو أفعله.

أفضل أن أفهم وأمارس مسئوليتي كاملة.

أفضل أن أعتقد بأن كل شخص أتحدث إليه بمثابة عميل محتمل لمنتجاتي أو خدماتي.

أفضل أن أفخر بنفسي وبصورة شركتي في المجتمع.

أفضل أن أحسن علاقاتي بالعملاء بما يعود على شركتي بالنفع.

أفضل أن أكتشف بسرعة وسهولة حاجات ورغبات عملائي.

أفضل أن أدرك أنني أتمتع بكفاءة في عملي.

أفضل أن أستمتع بحياتي، ومهنتي، وعلاقاتي مع الناس.

أفضل أن يكون لدي توقع إيجابي لنتائج ناجحة، وأن أعمل على حل العقبات والمشكلات يومياً.

أفضل أن أفهم الفارق بين العقبة والهزيمة.

أفضل أن أشعر بأني قادر على التعبير عن نفسي وأن أدرك أن الآخرين يرونني أيضاً على هذا النحو.

أفضل أن أكون بمثابة مغناطيس للأفكار المبدعة، وأن تتدفق الأفكار المبدعة إلي.

أفضل أن أتمتع بالحيوية والنشاط على نحو دائم وأن أظهر ذلك من خلال التصرف بهمة وحماس.

أفضل أن أعتبر مسألة أن أصبح واثقاً بنفسي أمراً سهلاً.

أفضل أن أكون منفتحاً على ما تخبرني به ذاتي السامية.

أفضل أن أثق بذاتي وأن أعرف أفضل شيء يمكن أن أقوله وأفعله.

أفضل أن أبحث عن طرق إيجابية وجديدة من أجل المشاركة في الحياة.

أفضل أن أكون مسيطراً سيطرة كاملة على مشاعري وانفعالاتي.

أفضل أن أؤمن بأنني أصنع تجاربي الحياتية بذاتي.

أفضل أن أخطط لغدي لكن أعيش يومي.

أفضل أن أحل مشكلات الماضي وأضع عن كاهلي الأعباء التي أثقلتني.

أفضل أن أكون شجاعاً وأقدم على أن أكون ذاتي.

أفضل أن أكون محبوباً وقادراً.

أفضل أن أكون أكثر وعياً بحياتي من أي وقت مضى.

أفضل أن أزداد إيماناً بخالقي، مصدر قوتي.

أفضل أن أتحرر من الأفكار القديمة وأنفتح على الطرق الجديدة التي أفعل الأشياء بها.

أفضل أن أتحرر من كل شيء لا يدعم أهدافي.

أفضل أن أغفر لجميع الناس وأن يغفر لي جميع الناس.

أفضل أن أكون فعالاً ومؤثراً في المواقف الضاغطة والمتوترة.

أفضل أن أتنبأ بالأحداث في خيالي وأن أعرف الكيفية التي أتعامل بها معها عندما تحدث.

أفضل أن أتقبل الضغوط على أنها أمر مثير ومحفز بالنسبة لي، وأن أدرك أنني أكون أكثر قدرة على الإبداع عندما أوضع تحت ضغط.

أفضل أن أحيا حياة مثيرة وأن أجذب الأشخاص المثيرين حولي.

أفضل أن أستمتع بمساعدة أفراد أسرتي في نموهم الشخصي.

أفضل أن أتمتع بذاكرة ممتازة تتمكن من التذكر بسهولة ووضوح.

أفضل أن أكون منظماً بشكل جيد وأن يكون لدي خطة إجرائية دائماً.

أفضل أن أستمتع باتخاذ مغامرات محسوبة من أجل تحسين حياتي.

أفضل أن أستمتع بالنتائج التي أحصل عليها من قراءتي لهذا الكتاب.

وأول تصريح تأكيدي ينبغي أن تغرسه في عقلك هو:

أفضل أن أستمتع بتشكيل تصريحاتي التأكيدية بشكل منتظم.

والتصريح التأكيدي الأخير سوف يهيئ عقلك للاستمتاع باستخدام التصريحات التأكيدية بشكل منتظم. ففي الأساس، أنت في حاجة لأن تبدأ بغرس عادة جديدة تستخدم في ظلها طريقة التصريحات التأكيدية.

قبل أن نترك موضوع التصريحات التأكيدية، دعني أسألك سؤالاً. هل الإعلان يجدي؟ بالفعل هو يجدي! فالمعلنون ينفقون بلايين الدولارات على الإعلانات المصممة من أجل جذب انتباهنا وإقناعنا بشراء منتجاتهم أو الاستفادة من خدماتهم.

إن المعلنين يعرفون أن التكرار وإثارة التجاوب العاطفي أو الانفعالي لدينا سوف يؤدي إلى جذب انتباهنا. فهم يحاولون أن يهيئوا نفسياتنا على طلب منتج معين أو خدمة ما.

إذا كانوا هم على استعداد لأن ينفقوا بلايين الدولارات على الإعلان من أجل جذب الانتباه، أليس من الحكمة بالنسبة لك أن تفعل نفس الشيء مجاناً؟ وأفضل ما يمكن أن يأملوه هو أن يتمكنوا من لفت انتباهك للحظات قليلة في كل مرة. لكن كم مرة يمكنك أن تفعل ذلك في يومك؟

لماذا لا تعلن لنفسك؟ اختر إعلانك الخاص بك. اجعل مشاعرك وانفعالاتك تتجاوب مع هذا الإعلان وقم بتكراره كثيراً. يمكنك أن ترسخ في ذاتك فكرة تحقيق نجاح عظيم. فقط هذه المرة تبدأ في اختيار النتيجة النهائية أو الفكرة التي تريد إقناع نفسك بها!

معظم الناس يحاولون أن يغيروا عادة أو موقفاً عقلياً ما أو يحققوا نتيجة معينة من غير استخدام عملية طبع الصورة في الذهن بوعي، حتى بالرغم من أن هذه العملية هي التي شكلت شخصياتنا التي نحن عليها اليوم. حاولنا في الماضي أن نغير أداءنا أو هدفنا قبل تغيير صورتنا. والآن ومن خلال طريقة طبع الصورة في الذهن، يمكنك أن تصنع التغييرات التي تريدها في حياتك بطريقة سهلة وهادئة ومحكمة. جربها! أعدك بأنك ستسعد بالنتائج.

الفصل

٨

تحقيق رغباتك المالية

هدفي من وراء قراءتك لهذا الفصل واتباعك للمبادئ والأسس الواردة فيه أن تصبح قادراً على تحقيق كل رغباتك المادية. إنني متأكد من أنك سمعت هذه المقولة: "الأغنياء يزدادون غنى، والفقراء يزدادون فقراً". في ظاهر الأمر تبدو هذه المقولة غير عادلة أو غير صحيحة إلى أن نفهم حقيقة أن أفكارنا الملازمة لنا والراسخة في أذهاننا تصنع نتائج ثابتة وموافقة لها. فالأغنياء يفكرون في الغنى والفقراء يفكرون في الفقر، ولذلك يصبح الأمر بمثابة نبوءة محققة.

فإذا كان الثراء يغيب عن حياتنا، فذلك لأننا نستخدم قانون التجاذب بطريقة معكوسة. إن غياب الثراء ليس له علاقة بالاقتصاد أو الركود أو التضخم أو أسعار الفائدة أو التوظيف. كما أن غيابها لا يعني حجب القوة العليا لها عنا. إنما السبب في ذلك هو أننا نركز على ما لا نريده، بدلاً من التركيز على ما نريده.

تذكر، نحن نجذب المزيد مما نركز عليه. فحيثما يتجه العقل، تتدفق الطاقة. فعندما يمتلئ عقلنا الباطن بالأفكار والمعتقدات والافتراضات والمفاهيم والتصورات التي تزكي الاعتقاد بأن هناك ندرة أو نقصاً أو قصوراً أو فقراً، تصبح حياتنا انعكاساً لتلك الأفكار.

نحن السبب ولسنا النتيجة

حقيقة الأمر أننا نحن الذين نصنع وضعنا المادي، ونحن السبب في كونه على هذا النحو أو ذاك. فمسئولية كوننا نمتلك قدراً كافياً أو لا مسئوليتنا نحن. وقبل أن نتمكن من إحداث أي

تغيير ينبغي أن نقبل هذه المسئولية. فإذا كنا نشعر بتعثر من الناحية المالية، يرجع ذلك إلى أننا ندعم أفكارنا السلبية. إن الأمر أشبه بتربية وحش. فإذا قمت بتربية وحش، فسوف ينقلب عليك في نهاية الأمر. وكذلك إذا قمت بتثبيت فكرة القصور والضعف في عقلك الباطن، فهذا سيسلبك القدرة على أن تصبح ثرياً.

حياتنا تُصنع من خلال صورتنا وخيالنا. إذن نحن في الأساس أشبه بآلات نسخ. إحدى الطرق التي تتأمل بها هذا هي التفكير في الكون على أنه آلة نسخ كبيرة تقوم بنسخ أفكارنا على نحو مستمر. فأخطاؤنا لا تنبع من أي خلل كامن في ذاتنا الحقيقة، ولكن تنشأ من جهلنا. وحيث إن الجهل هو مشكلتنا، فمن المنطقي أن نفهم أن مهمتنا هي التغلب على جهلنا واستبداله بالحقيقة. ينبغي أن نتحرر من القرارات والمعتقدات والعقد العقلية التي تحول بيننا وبين الاستفادة المثلى من طاقاتنا وتحقيق أهدافنا التي من بينها أن نصبح أثرياء.

أفكار عن المال

إن أفكارنا عن المال تهيمن على ثقافتنا ويمكن أن تكون نافعة أو مزعجة ومربكة. والمال لا يمكن أن يجعلك سعيداً، لكن يمكن أن يخلصك من كثير من الأشياء التي تجعلك غير سعيد. فالمال يكون دائماً جزءاً مهماً من حياتك، شئت أم أبيت. والمال يحدد، في معظم الأحيان، درجة الجودة والكفاءة التي تكون عليها حياتك لأن المال يتيح لك الحرية. يمكنك أن تعاني بؤس وشقاء المشكلات المادية أو تستخدم قوتك التي وهبك الله إياها في حل هذه المشكلات.

عدد هائل من الناس يعيشون حياة الكفاف؛ هم يعيشون يوماً بيوم، وبقدر ما يسير حياتهم. ومعظم البالغين يعتبرون المال هو أكبر الأسباب التي تسبب لهم التوتر والضغط. والقلق المستمر بشأن المال يصيب المرء بالوهن. وحيث إن المشكلات المادية يمكن أن تدمر صحتنا، وتسبب لنا الحزن والألم في علاقاتنا الشخصية، وحياتنا المهنية، وتدمر سعادتنا، فإن تحقيق رفاهية أو فائض مالي ينبغي أن يكون على قمة قائمة الأولويات.

أي إنسان قادر على أن يحقق لنفسه الغنى. والغنى يعني الرضا عن حياتك المالية، بحيث لا تحتاج إلى أي شيء وبحيث تتحرر من المشكلات المادية الضاغطة. فإذا كانت المشكلات المادية تسبب آلاماً وأحزاناً وتلحق الضرر بك أو بأسرتك، ينبغي عليك أن تتحرك من الآن لحلها.

تصحيح معتقداتنا عن الثراء

نحن في حاجة لأن نقوم بتصحيح أفكارنا ومعتقداتنا وتصوراتنا القديمة التي تحول بيننا وبين أن نصبح أثرياء. وهذا التصحيح يمكن أن يشمل التخلص من معتقداتنا الخاطئة عن الثراء؛ والتي من بينها: ليس هناك ما يكفي الجميع، المال محدود والوظائف نادرة، وحالة الاقتصاد ليست في صالح مجال الأعمال، ومن الصعب أن أصبح غنياً، ولست أهلاً لأن أكون ثرياً. جميع هذه المعتقدات ليس لها علاقة بكوننا أثرياء أو لا. ينبغي ألا نقبل كذلك معتقدات الآخرين السلبية عن الثراء. ينبغي أن نلكر لأنفسنا ونعرف حقيقة حياتنا الشخصية، بغض النظر عن طبيعة ظروفنا الحالية.

التأكيد على علاقتنا بالمال

بعد أن نقوم بتصحيح أفكارنا، ينبغي أن نؤكد على ما نريد أن نعتقده بشأن علاقتنا بالمال. نحن في حاجة لأن نملأ عقولنا بالحقيقة المتعلقة بالثراء أو الغنى، بدلاً من الأكاذيب التي خدعنا بها وصدقناها. ينبغي علينا أن نؤكد على الحقيقة الخاصة بأنفسنا. ويمكننا أن نفعل ذلك باستخدام التصريحات التأكيدية التالية:

أفضل أن أعرف الكيفية التي أصبح بها ثرياً.

أفضل أن أشعر بأني أهل لأن أكون ثرياً.

أفضل أن أزيد دخلي بحيث لا يقتصر على تغطية نفقاتي فحسب.

أفضل أن أمنح نفسي فرصة الاستمتاع بالمال.

أفضل أن أتغلب على عدم استعدادي لأن أصبح ثرياً.

أفضل أن أتخيل المال وهو يتدفق إلى حياتي الآن.

أفضل أن أصبح ثرياً في عقلي الباطن وفي الواقع المادي.

قم بصياغة تصريحاتك التأكيدية المتصلة بالثراء وطبقها على الجوانب التي تحتاج إلى تعزيزها أو تغييرها.

اصنع الثراء بخيالك

نحن دائماً نصنع ما نريد من خلال خيالنا، لكن إذا لم نكن واعين بهذه العملية، فإن ما نفعله حينئذٍ هو أننا نقوم بصنع واقعنا ومستقبلنا استناداً إلى ماضينا. فنحن نستخدم الماضي في صنع حاضرنا ومستقبلنا. استخدم خيالك كي تصنع حياتك على النحو الذي تريد. لا تقيد نفسك بما كان؛ لأنك لو فعلت ذلك، فسوف تصنع مستقبلك من خلال قصور الماضي. والأساس هنا هو أن تثق بأن الكون سيدعمك في معتقداتك. نحن لا نثق بالكون المحيط بنا لأننا لا نفهم الكيفية التي يعمل بها قانون العقل. فليس لدينا فهم واضح لحقيقة أن الكون وجميع القوانين التي به يمكن الاعتماد عليها بشكل كامل، بما في ذلك قانون العقل.

والسبب وراء إمكانية الاعتماد على قانون العقل هو أنه يعمل وفق الأسس الرياضية المحكمة والدقيقة. فأي شيء نوجده في الشعور، سنمر به في حياتنا. أعلم أنك سئمت من تكراري لهذا الأمر، لكن هدفي من هذا التكرار هو أن تصبح هذه الحقيقة جزءاً من تفكيرك ومشاعرك وأفعالك واستجاباتك. وقوانين الكون سارية على نحو دائم. نحن لا نعرف كيف تعمل، تماماً مثلما لا نعرف دائماً الكيفية التي تعمل بها القوانين التي تحكم وجودنا المادي. كل ما هنالك أننا نعرف أنها سارية وتعمل. فنحن لا نعرف لماذا يشكل اللون الأزرق مع الأصفر اللون الأخضر، لكننا نعرف أن هذا يحدث. وبينما نكتشف القوانين، يمكن أن نستخدمها بثقة ويمكن أن نتجاهلها. فالكون محايد، لذلك فإننا أصحاب القرار في الكيفية التي نستخدم بها أي قانون من قوانينه.

حياتك انعكاس لوعيك

قلنا سابقاً إننا نصنع واقعنا من خلال خيالنا. فنحن نصنع أي شيء من خلال التصريح لأنفسنا بما نريد ومعرفتنا بأن الحصول عليه هو الأصلح بالنسبة لنا. ونعلم أن ما نريده لا ينتقص مما لدى شخص آخر. وكذلك، فإن ما يمتلكه شخص آخر لا ينتقص مما لدينا.

إن الناس الذين يعرفون أنهم هم الذين يصنعون واقعهم بأنفسهم لا يحيون حياتهم في خوف. فهم يفهمون قوانين الكون ويتعاونون معها. هم يعرفون أن مخرجاتهم تعتمد على مدخلاتهم. بعبارة أخرى، هم يدركون أن الجهد الذي يبذولونه تتوقف عليه النتائج التي يحصلون عليها.

عندما تدرك هذا، تفهم في نفس الوقت أن حياتك صورة طبق الأصل من أفكارك التي بعقلك. لذلك عندما تتأمل حياتك، يمكنك أن تكتشف أن تفاصيلها هي نفس تفاصيل أفكارك، لأن ما يفكر فيه عقلك ينعكس على جسدك وعلاقاتك وحياتك. فالطريقة التي تسير عليها حياتك تعد انعكاساً

لطريقة تفكيرك. والخبر السار هو أنه يمكنك تغيير أي أفكار لا تدعمك في الوصول إلى ما تريد. فأنت لست مقيداً بشيء أبداً. فالحرية فكرة، كل ما هنالك أنها قد تغيب عنك.

كلما أعطيت المزيد، حصلت على المزيد

عندما نستخدم هذه المبادئ والأسس، فإننا لا نساعد أنفسنا فقط، لكننا نساعد الآخرين أيضاً على أن يحذوا حذونا في عيش حياتهم. وإسهاماتنا؛ مشاركتنا بالوقت والجهد والموارد أمر مهم في تحقيق الثراء. فكلما أعطينا أكثر، حصلنا على المزيد؛ كلما زادت المدخلات، حصلنا على مخرجات أكبر. إذا كانت لديك أفكار تقوم على أساس الخوف، فستخشى البذل. وإذا كنت خائفاً من البذل، فلن تذوق حلاوة الحصول على ما تريد.

إذن ينبغي علينا أن نهب نفس الشيء الذي نريد الحصول عليه. هذا جدير بالتكرار. ينبغي أن نهب نفس الشيء الذي نريد الحصول عليه. فإذا كنت تريد المال، فأعط المال. وإذا كنت تريد الحب، فامنح الحب. وإذا كنت تريد التقدير والثناء، فامنح التقدير والثناء. فأي شيء تريد المزيد منه، تحتاج إلى أن تبذل مما لديك منه.

كذلك، ينبغي أن نساهم بما لدينا ونشارك الآخرين فيه. ففي كل مرة نعترف فيها بالوفرة والرخاء اللذين نتمتع بهما فعلياً، يزداد وعينا وشعورنا بهما. وعندما يزداد وعينا وشعورنا بهما، نعايش المزيد من الوفرة والرخاء في حياتنا.

أثر الاعتراف بالنعمة

فقط من يعترفون بأنهم يملكون بالفعل يمكنهم أن يملكوا المزيد. لكن من لا يعترفون بأنهم يملكون، يعتقدون أنه يتعين عليهم أن يسعوا للحصول ليكون لديهم المزيد. فحياتهم تعكس طريقة تفكيرهم من خلال الفقر والنقص والقصور والضعف والندرة والمعاناة والكفاح المرير. من الضروري أن نفهم أنه ليس هناك شيء يُسعى لتحصيله. كل ما يتعين علينا فعله هو أن نكون. فالكينونة أو الصيرورة، كما سبق الحديث عنها، أمر خلاق ومبدع. لكن السعي للحصول ينبع من الخوف.

اعترف دائماً بما لديك فعلاً. ابدأ دائماً من موقفك الحالي. قم بتقدير ما تمتلكه الآن، بغض النظر عن مدى ضآلته أو قلته مقارنة بما يمتلكه الآخرون. وبدلاً من الشكوى بسبب قلة ما لديك أو عدم كفايته، قدر ما لديك الآن. هناك مقولة قديمة تقول: "ظللت أشعر بالاستياء لأنه ليس لدي حذاء إلى أن قابلت رجلاً ليس لديه قدمان".

هذا هو أحد أقوى الأسرار تأثيراً وفعالية في زيادة ثراء حياتك. قم بتزكية جانب الامتنان والاعتراف بالنعمة في نفسك إزاء ما تملكه الآن وراقب كيف سيبدأ في الزيادة والنمو.

فكرة بنك الحياة

اكتسب فكرة "بنك الحياة" التالية وتمسك بها. في أي وقت تعطي فيه ولا تجد عائداً أو مردوداً فورياً لما أعطيت، فاعلم أنك قمت بإيداع وديعة في بنك الحياة وأنها ستعود إليك بعد أن يتم استثمارها وتنميتها في اللحظة المناسبة تماماً. فأي شيء تعطيه لابد وأن يعود إليك. هذا هو قانون السبب والنتيجة ولا يمكن أن يتغير.

لا تقع في خطأ محاولة تحديد متى وكيف يمكن أن تحصل عوائد ما تبذله من خير، لكن عليك أن تعرف أنه إذا وضعت وديعة في بنك الحياة، فسوف تنعم بعوائدها بطرق لا حصر لها. فأحياناً يمكن أن تتحقق تلك العوائد بشكل سريع للغاية. وربما اعتقدت أن هذا سحراً. وهناك أوقات أخرى سوف تأتيك عوائد ما صنعت من خير بطرق غير متوقعة. فقط عليك أن تعلم أن الخير آتيك لا محالة. ثق بهذا تماماً بنفس قدر ثقتك بأن الشمس ستشرق كل صباح.

قانون الدوران

دعنا نوضح قليلاً هذا القانون. كل ما يتعين علينا فعله كي نفهم هذا القانون هو أن نتأمل الطبيعة من حولنا. وكمثال على ذلك، انظر إلى البحيرة. فلو افترضنا أن المياه تأتي فقط إلى البحيرة، فسرعان ما يصبح ماؤها راكداً ولا تعد صالحة للحياة. ولو افترضنا أن المياه تخرج فقط من البحيرة، فسرعان ما تجف ولا تعد صالحة للحياة. لكن إذا كانت المياه تأتي إلى البحيرة وتخرج منها، فسوف تتلألأ مياهها من نقائها وتظل صالحة للحياة. يمكننا أن نتعلم من نماذج الطبيعة المحيطة بنا. فنفس الشيء ينطبق على حياتنا المالية. فكلما كنا على استعداد للبذل من مالنا، يتدفق المزيد منه إلى حياتنا؛ فبهذه الطريقة تنشط دورة المال.

هناك جانب آخر من عملية الدوران وهو التحرر. ابدأ في التحرر من كل شيء لم يعد يمثل جانباً مما تريد أن تصنعه في حياتك. قم بتوزيع الأشياء المادية التي لم تعد تستخدمها أو تريدها حتى تفسح المجال لما تريده أو تحتاج إليه الآن. قم بفحص غرف منزلك على الأقل مرة واحدة سنوياً، وحدد الأشياء التي لم تعد في حاجة إليها. إذا وجدت شيئاً لم ترتده أو تستخدمه في الأشهر الإثني عشر الأخيرة، فامنحه للآخرين. أعط الأشياء التي لا تحتاج إليها إلى أصدقائك أو الناس الذين يحتاجون إليها. أو أعطها للجمعيات الخيرية. وبينما تخلي بيتك من الأشياء التي لا تحتاج

إليها، قم بترتيب وتنظيم الأشياء المتبقية، لأنه لو كانت هناك فوضى في حياتك، فإن هذا يعد مؤشراً على فوضى في عقلك. فدائماً يكون هناك تطابق بين الحالة الداخلية والمحيط الخارجي.

قال إميرسون: "احذر الحرص الشديد على الكم الهائل من الأشياء الجيدة التي لديك وتجنب التشبث بها". كيف يكون هذا ممكناً؟ كيف يمكن ألا نحرص على القدر الهائل من الصحة أو السعادة أو الحب أو المال الذي لدينا؟ ما كان يقصده إميرسون هو أننا نعيق تدفق الخير إلى حياتنا عن طريق التشبث بإحكام بالأشياء التي لدينا. حتى نزيد ما لدينا، ينبغي أن نكون على استعداد لأن نتحرر مما نظن أننا في حاجة للتشبث به.

المال فكرة تأخذ صورة عملية

نحن نعيش في عالم ثري مليء بالأفكار التي تتدفق عبر الزمان والمكان. ونحن لدينا حرية الاختيار في أن نأخذ ما نحتاج إليه من هذا التدفق الغزير. هناك وفرة من الأفكار التي يمكن أن نستخدمها من أجل أن نحقق المزيد من الثراء في حياتنا. لو تأملت الأمر جيداً، فستجد أن المال فكرة نشطة بشكل دائم. فلو وقفنا أمام تدفق نهر الحياة وقلنا "ليس هناك قدر كافٍ"، أو "لا يمكنني أن أحصل على..."، أو "لا أستطيع أن..."، فسوف يمر النهر بنا متجاوزاً إيانا. فنهر الحياة يتدفق بشكل دائم، وهو يتدفق الآن. إن الناس يختزنون المال أو يتشبثون به أو يحاولون إخفاءه أو حتى يسرقونه، وهذا كله نابع عن اعتقاد خاطئ لديهم مفاده أنهم إذا فعلوا ذلك، فسوف يضيفون المزيد من المال إلى حياتهم. ما لا يفهمه هؤلاء هو أنهم يسيرون عكس تدفق نهر الحياة. إن كلمة عملة نفسها وثيقة الصلة بكلمة تعامل، وهذا يعني أن المال وُجد في الحياة ليتم تداوله بين الأيدي وينتقل من فلان إلى فلان. إذن ينبغي أن يستكمل المال دورته وألا يخبأ أو يخزَّن أو يسرَق.

إن قانون الدوران يسري بشكل دائم. وعندما نعيق دورة أي شيء بسبب الخوف (الخوف من التحرر، أو الخوف من الضعف، أو الخوف من العطاء)، نوقف تدفق هذا الشيء. ينبغي إزالة هذا العائق إذا كنا نرغب في أن نعيش حالة دائمة من الثراء والرخاء. فالحياة تدعم الانبساط والتوسع، لا القصور أو الانكماش. كذلك فإن الحياة تحافظ على عهودها معنا. فإذا لم نتح للمال استكمال دورته، وإذا لم نقم بالاختيار فيما يتعلق بالجهة والكيفية التي نجعله يكمل دورته بها، فإن الحياة ستتولى هذا الأمر بالنيابة عنا، لأنه لابد وأن يحدث التوسع والانبساط. فإذا أنت لم تختر، فسوف تختار الحياة لك، وربما يكون اختيارها مخالفاً لما تريد. سوف يستكمل المال دورته من خلال نفقات غير متوقعة. بوجه عام، نحن مضطرون لأن نتيح للمال أن يستكمل دورته، شئنا أم أبينا.

تأمل حياتك وانظر إلى ما يحول بينك وبين الاحتفاظ بالمال. ألق نظرة على أوجه الإنفاق

التي أنت مضطر إلى إنفاق مالك فيها. ثم ألق نظرة على الجوانب التي تمتنع فيها عن الإنفاق. ما معتقداتك وأفكارك بخصوص دورة المال؟ لا ينبغي علينا أن نتيح للمال استكمال دورته بإنفاقه وبذله فحسب، لكن ينبغي علينا أيضاً أن نتعلم حسن التلقي إذا كنا نريد أن نعيش حالة من الثراء الدائم.

كيف تصبح حسن التلقي؟

إحدى الطرق المهمة لزيادة تدفق المال إلى حياتك هي أن تصبح حسن التلقي له. فالعطاء ينبغي أن يكون متوازناً مع التلقي. كثير من الناس يهملون هذا الجانب من حياتهم. لكن مسألة أن يصبح المرء حسن التلقي للمال أمر ليس سهلاً كما يبدو لنا. فعندما نصبح متلقين للمال، فإن هذا يجعلنا في موقف حساس ويكون لدينا سيطرة أقل. لكن عندما نعطي المال، نكون في كامل السيطرة. إذن فالتلقي يمكن أن يجعلك تشعر أحياناً بأنك غير مسيطر على الأمور. فمثلاً عندما يسدي إليك أحد مجاملة، كيف تكون استجابتك؟ فلو قال لك شخص ما: "تعجبني الملابس التي ترتديها"، فكيف سيكون ردك؟ ربما تقول له: "أوه، هذا الشيء القديم. إنه لدي منذ سنين". وعندما يقول لك أحد: "هذه الوجبة التي قمت بطهيها رائعة حقاً"، فقد تقولين: "أوه، إنك تبالغ. كل ما هنالك أنني أضفت هذا إلى ذاك". من المهم أن نلقي نظرة على الكيفية التي نستجيب بها لمجاملات الآخرين. فسبب كون قبول المجاملات أمراً مهماً هو أنه يتيح للطرف الآخر أن يمنحنا شيئاً ما.

لو تأملت الصورة ككل، ستجد أن كلاً منا يلعب دور المعطي والمتلقي معاً. عندما تتعلم قبول ما يتم إعطاؤه لك بحرية وبشكل تلقائي، فسوف يعينك هذا على أن تصبح قناة مفتوحة لمزيد من الثراء.

لا ترفض أبداً أي شيء طيب يقدمه لك الآخرون. فإذا أعطاك أحد هدية، فخذها وقل له: "أشكرك على هديتك". وإذا كنت في مطعم وأراد شخص ما أن يدفع الفاتورة، فلا تجادله. فقط قل له: "أشكرك"، وأتح له فرصة أن يجاملك. تخلص من أفكارك ومعتقداتك المتعلقة بقبول الهدايا من الآخرين. انسَ الشعور بالحساسية أو بأنك مدين لهم بشيء ما. وإذا أعطاك شخص ما شيئاً لا تحبه أو لست في حاجة إليه، فقم بإعطائه لشخص آخر يمكن أن يستخدمه أو يستمتع به. عندما تفعل ذلك، يعود الخير على الجميع. لكن عندما ترفض هدية من شخص ما، فأنت لا تعيق تدفق الثراء إلى حياتك فحسب، بل إنك تعيق أيضاً تدفقه في حياة الشخص المعطي.

إذا أردت أن تمنح هدية ما، ألا تحتاج إلى شخص يتلقى منك هديتك؟ تذكر، لا يمكن أن يكون هناك معطٍ بدون متلقٍ، ولا متلقٍ بدون معطٍ. ففي أي وقت تقبل فيه هدية، اعلم أنك تساعد نفسك والشخص المعطي في استكمال دورة العطاء والتلقي.

ما مقدار المال الذي يمكنك تلقيه؟

هناك سؤال مهم وهو: ما مقدار المال الذي يمكنك تلقيه؟ جميعنا يعرف أشخاصاً لديهم أموال تفوق معرفتهم لما يمكن أن يفعلوه بها، وجميعنا يعرف أناساً لا يتوافر لديهم ما يكفيهم أبداً. فلماذا هذا الفارق؟

كثير من الناس يعتقدون أنهم إذا استطاعوا أن يحصلوا على قدر ضخم من المال، يمكنهم أن يعيشوا بقية حياتهم في استقرار. لكن هذا اعتقاد خاطئ تماماً. فالدراسات تشير إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على مبالغ ضخمة من المال دون العمل من أجل تحصيله -كمن يفوزون بأوراق اليانصيب، أو من يرثون ثروات عن آبائهم وذويهم- يجدون أنفسهم وقد عادوا إلى مستواهم المالي الأصلي خلال عامين من هبوط هذه الثروة عليهم. هم يعتقدون أنهم إذا حصلوا على المال، فسوف يسددون ما عليهم من ديون ويبدءون حياة جديدة. لكن قلما يحدث هذا. فأكثر من ٩٠٪ من الأشخاص الذين يفوزون بمبالغ ضخمة من المال ينتهي بهم الحال أن يجدوا أنفسهم لا يمتلكون سوى مقدار المال الذي كان لديهم قبل هبوط الثروة عليهم. فمستوى حياتهم لا يرتفع، وفي كثير من الأحيان يتدهور هذا المستوى بسبب التبذير في الإنفاق.

لو افترضنا أن شخصاً معدماً أُعطي مبلغاً ضخماً من المال، فإنه خلال فترة قصيرة جداً سيعود هذا الشخص إلى سابق عهده من الفقر. فلو أننا وزعنا المال الموجود على ظهر الأرض بين الناس بالتساوي، لعاد الأغنياء إلى غناهم والفقراء إلى فقرهم. والفكرة هنا تتمثل في أنه إذا كان لديك شعور بالفقر أو شعور بالنقص والضعف، وحصلت على مبلغ كبير من المال، فسوف تنفق كل ما لديك لتعود إلى فقرك؛ الذي يمثل نطاق الأمان بالنسبة لك.

خذ كل المال الذي يمتلكه شخص مليونير -لديه إيمان وشعور اليوم بأنه مليونير- وسوف يعود هذا الشخص ميلونيراً خلال فترة قصيرة. فالثراء يبدأ من العقل، وليس بالموارد المالية أو الحسابات البنكية أو الاستثمارات المالية. فكل هذه بمثابة نتائج وليست مسببات. فالمسبب هو دائماً فكرة أو اعتقاد يتعلق بالمال. فالشخص لا يكون غنياً، لأنه يمتلك المال. وإنما يكون لديه مال لأنه بالفعل غني في نظر نفسه. وهذا هو سبب أن الأغنياء سيزدادون غنى والفقراء سيبقون على فقرهم إلى أن يغيروا من رؤيتهم لأنفسهم.

غرس بذور الثراء

هناك فكرة أخرى من أجل زيادة ثرائك، وهي فكرة أن تغرس بذور الثراء. وعملية غرس

بذور الثراء تقوم على أساس قانون الدوران. وغرس بذور الثراء طريقة أكيدة لزيادة تدفق المال إلى **حياتك. إنها تتمحور** حول غرس بذور الثراء عن طريق بذل المال مع توقع عائد يقدر بعشرات **الأضعاف** لما بذلته.

يمكن للمزارع أن يزرع حسب ما لديه من بذور. فإذا كان لديه مائة بذرة، فإن هذا يمثل كل ما يستطيع زراعته. ولكي يزيد محصوله ينبغي أن يغرس تلك البذور ويأخذ البذور الجديدة التي تمثل جزءاً من المحصول الجديد ثم يقوم بإعادة زراعة بعض منها لإنتاج محصول جديد. والدرس الذي نستفيده من ذلك أن الزيادة تأتي مما لدينا بالفعل. هل يبدو هذا مألوفاً بالنسبة لك؟ حسناً، لابد من التأكيد على هذه النقطة مراراً وتكراراً. ينبغي أن نغرس جزءاً مما لدينا كي نضمن محصولاً أكبر.

ما الذي يمكن أن يحدث لو أخذ المزارع بذوره ووضعها في برطمان وقام بتخزينها؟ سوف تتلف تلك البذور وتصبح عديمة القيمة، ولن تكون قادرة على الإنبات بعد ذلك أبداً. من المهم للغاية أن نعرف ما نفعله ببذورنا والمكان الذي نغرسها فيه، سواء كانت تلك البذور حبوباً أو مالاً. فغرس البذور في تربة خصبة مع توافر الماء والقيام برعايتها هي أفضل طريقة ممكنة لتوقع محصول جيد. وعندما نقوم بغرس بذور المال، تكون الثقة هي التربة وتوقعنا للعائد هو الماء الضروري للنمو.

وحيث إن ثقتنا تكون من الأهمية بمكان، فمن الحكمة أن ننتقي بعناية مكاناً نشعر بأن بذور الثراء ستنمو فيه بأفضل طريقة وتعطي أكبر إنتاجية ممكنة. والمكان المثالي لغرس بذور الثراء هو أن نعطيه للمنظمات أو الأفراد أو الأنشطة التي نشعر بأنها تسهم في نمونا الذاتي. ليس هناك مكان أفضل من هذا نغرس فيه بذور مالنا ونراقبها وهي تنمو. وبينما نقوم بهذا، يمكننا أن نفكر في العوائد الكبيرة التي يمكن أن نجنيها من ورائه. بالطبع يمكننا أن نبالغ فيما نتوقعه من عوائد لكن هذا يكون غير منطقي وغير قابل للتصديق. فتوقع ما هو منطقي أجدر بالتصديق، لذلك ابدأ بتوقع ما هو مناسب لما غرست من بذور.

إنني متأكد من أنك أصبحت تعرف الآن أن ثقتك أو إيمانك هو المسئول عن إتيان هذه العملية ثمارها. فالثقة أو التصديق هو أهم عنصر في أي إجراء فعال. حدد مقدار ما تريد أن تستخدمه من بذور المال. وتوقع نمو تلك البذور. هناك الكثيرون من الناس الناجحين الذين يستخدمون مبدأ بذور الثراء. إنه عملية ممتعة تؤتي ثمارها وتزيد ثراءك بقدر يتناسب مع مقدار ثقتك وإيمانك.

ما مقدار المال الذي تريده؟

تحقيق الثراء يتطلب منك أن تكون واضحاً ومحدداً في المطالب التي تمليها على عقلك الباطن بخصوص هذا الأمر. تخيل أنك ذهبت إلى مكتب التذاكر في أحد المطارات وطلبت تذكرة من الموظف المسئول عن حجز التذاكر. من المنطقي أن يسألك الموظف عن المكان الذي تريد الذهاب إليه. نفس المبدأ ينطبق عندما تطمح إلى تحقيق الثراء. اسأل نفسك هل تريد مالاً، ثم اسألها عن مقدار ما تريده من مال. وتذكر: عقلك الباطن لا يفهم سوى الأوامر المحددة.

أيضاً، تأكد من أنك على استعداد لتلقي ما تطلبه من مال. فلن تتيح لذاتك أبداً الحصول على مال أكثر مما تعتقد أنك تستحقه. إذا كنت تريد المزيد من المال، فابدأ في قبول حقيقة أنك جدير بالثراء. أنت أهل لأن تكون غنياً. هناك الكثير من الأولويات في الحياة، وحقك في أن تصبح ثرياً ينبغي أن يكون في قمة هذه الأولويات. لا تكن أهدافك متواضعة بسبب خوفك الذي يستند إلى الاعتقاد بأنك لست جديراً بما هو أفضل. أنت أهل لأن تحصل على أفضل شيء لديك استعداد لتلقيه وقبوله في حياتك. إن الفقر مرض، ودواؤه الثراء.

التنبؤ بمستقبلك المالي

لنفرض أنني عراف، وأن لدي القدرة على التنبؤ بمستقبلك المالي. وهب أنك أتيتني وأخبرتني بأنك تريد أن تكسب ١٠٠٠٠٠ دولار سنوياً على الأقل، وبأنك ترغب في تحقيق الحرية المالية لنفسك، والتحرر من ديونك، وتحويل المنزل الذي تقطنه من إيجار إلى تمليك، والسفر والتجوال بحرية.

سوف أقوم بالتركيز وأبدأ في رؤية مستقبلك والتنبؤ به ليكون على النحو التالي: "سوف يتجاوز دخلك ١٠٠٠٠٠ دولار وسوف تكسبه من خلال مزاولة عمل تحب القيام به. لكن هذا سوف يستغرق منك حوالي ٣٦ شهراً من الآن. وفي غضون ذلك سوف تمر ببعض التجارب الصعبة. فسوف تبدأ مشروعين مختلفين يفشلان. سوف تستثمر عشرين ألف دولار ستقوم باقتراضها، وسوف تخسرها جميعاً. وسوف توشك على فقدان منزلك وسوف تطلب زوجتك رسمياً الطلاق منك بسبب شجاركما المستمر على المال. سوف تكافح من أجل تحصيل عيشك وتوفير أساسيات المأكل والمأوى لأسرتك. سوف يكون تقديرك لذاتك منخفضاً للغاية.

لكن خلال هذه الفترة، لن تيأس أبداً. سوف تقابل الناس المهمين الذين يمكن أن يعلموك ما تحتاج إلى معرفته. كذلك سوف تدرس وتتعلم بعض الاستراتيجيات الجديدة التي ستمنحك التحفيز

والداعمة لأن تبدأ مشروعاً ثالثاً. سوف يناضل مشروعك قبل أن يحقق أرباحاً. لكن بعد ستة أشهر سوف يتجاوز دخلك ٥٠٠٠ دولار شهرياً. وحينذاك سوف تنمو بشكل أسرع مما تتخيل. وبعد عامين ونصف العام سوف تكسب أكثر من ١٠٠٠٠٠ دولار في السنة طيلة ما تبقى من حياتك. ولن تتشاجر أنت وزوجتك بعدها على المال وسوف تزدادان قرباً أكثر من أي وقت مضى".

هنا أطرح سؤالاً لدي. لو أنك علمت أن هذا تنبؤ دقيق بالمستقبل، فهل ستبدأ رحلتك الآن، حتى بالرغم من علمك بأنك ستواجه مشكلات أسرية ومتاعب مادية؟ لو كنت الشخصية التي أرسمها لك في خيالي، فالأرجح أنك ستقول: "أنا موافق ولأبدأ من الآن".

كلمة عن المخاطرة

بغض النظر عما تفعله، سوف يكون الأمر مشتملاً على شيء من المخاطرة. أحد أصعب الأشياء التي يتم القيام بها في الحياة هو الإقدام على المخاطرات. كثير من الناس يخبرونني بأنهم ليسوا على استعداد للمخاطرة بأمنهم واستقرارهم المالي. فهم يشعرون بأن الإقدام على المخاطرة أمر مخيف للغاية. لكن إليك حقيقة المخاطرة؛ كل شيء تفعله في الحياة ينطوي على مخاطرة من نوع ما. عندما تفهم ذلك بشكل تام وتدرك أن الحياة بدون مخاطرة ليست خياراً متاحاً بالنسبة لك، سوف تصبح ثقتك بأنك أنت الذي تصنع حياتك بمثابة الدواء الشافي لكراهيتك المخاطرة.

الفرص المالية موجودة وكثير من الأفراد الذين يستغلونها يصنعون قدراً كبيراً من المال. لكن عدد أكبر بكثير من هذا العدد يجدون نفس هذه الفرص، ومع ذلك لا يحققون نجاحاً مادياً أبداً. لماذا؟ لأن النجاح أو الفشل في أي فرصة يتوقف على شيء في قلب وعقل المرء. فبالرغم من أنهم قد يعملون في نفس الشركة، ويبيعون نفس السلعة أو الخدمة، ويتلقون نفس التدريب، ونفس المقابل المادي، فإن فقط من لديهم ثقة بأنهم يصنعون نجاحهم بأنفسهم هم الذين سيحققون الحرية المالية التي يسعون إليها.

لقد فشلت في كثير من المشروعات والمضاربات المالية. كما أنني مررت بتجارب مالية خانقة من أسوأ المواقف التي يمكن أن يواجهها إنسان. ومع ذلك كنت أتحلى دائماً بالمثابرة لأنه كان لدي إيمان راسخ في عقلي وقلبي بأنني سأنجح.

إنني أدرك أن هناك مواقف مالية مخيفة يمكن أن تحدث، لكن ينبغي عليك أن تتجاوز مخاوفك لتحقق الحرية المالية لنفسك. إذا كنت قلقاً بخصوص المال، فربما تشعر بأنك عاجز عن

تغيير ظروفك المالية ، لكن هذا غير صحيح تماماً. فكل ما تحتاج إليه هو أَن تغير من توجهك العقلي والقلبي وتبدأ في سرور العمل على إيجاد حل جديد.

لسنا نتكلم هنا عن العمل الجاد. أعرف كثيراً من الجادين في أعمالهم الذين لم يتوافر لديهم أبداً القدر الذي يكفيهم من المال. فالعمل الجاد لن يحقق لك الحرية المالية أو الاستقرار المادي. فقط عندما تؤمن بأنك تصنع نجاحك بنفسك سوف يتحقق استقرارك المادي.

بمجرد أن تدرك أنك أنت الذي تصنع حياتك ونجاحك بنفسك، سوف تطلق العنان لطاقتك وقوتك كي تحقق لنفسك الحرية المالية. فهذا سيمنحك تلقائياً الحماس والثقة للمضي قدماً نحو أي هدف مادي تحدده لنفسك، سواء كان خمسمائة دولار شهرية إضافية ، أو مائة ألف دولار سنوياً ، أو مليون دولار كقيمة إجمالية. لكن يتعين عليك أن تفعل الأشياء بطريقة مختلفة عن الطريقة التي تفعلها بها الآن. سوف يزداد ثراؤك إذا استخدمت المبادئ والأسس التي تم مناقشتها في هذا الفصل. لكن لا تكتف بمجرد الاقتناع بكلامي. استخدمها بنفسك واكتشف كيف يمكن أن تجدي معك.

الفصل

٩

كلمات خمس تحقق النتائج

هناك كلمات خمس تحقق النتائج. ولن أدعك تخمن. إليك هذه الكلمات الخمس: الاسترخاء، والإيمان، والإدراك، والهدف، والإطلاق. سوف أطلق عليها مجتمعة "الأسرار الخمسة".

الأسرار الخمسة

الأسرار الخمسة جزء من عملية خلاقة تتكون من خمس خطوات ويطلق عليها تمرين تهيئة الوعي. والأسرار الخمسة يمكن تشبيهها بطريقة ضرب الكرة في لعبة الجولف. فبالنسبة للهواة تبدو عملية التسديد حركة واحدة مستمرة، لكنها في الحقيقة مجموعة من الخطوات المتكاملة والمتناسقة تماماً. فلاعب الجولف يتعين عليه أن يضع قدميه في المواضع الملائمة تماماً، ويمسك بالمضرب وبدون أن تحيد عيناه عن الكرة، يرجع المضرب إلى الخلف ببطء. وفي نزوله لضرب الكرة، يزيد حركته بالتدريج. وبعد أن يضرب الكرة، تظل عينه على الموضع الذي كانت فيه الكرة. بالطبع هناك المزيد من العناصر التي تشكل عملية التسديد بشكل صحيح في لعبة الجولف، لكن هذه العناصر ذكرتها كأمثلة لتوضيح فكرة معينة.

وعندما يكون خارج اللعب، يمكن أن يطلب لاعب الجولف من مدربه أن يلعب جولة معه ويراقبه. وإذا كانت المشكلة متمثلة في تمايل الجسد، فسيقول المدرب المحترف له: "لقد عرفت أين تكمن المشكلة. أنت لا تحافظ على توازن جسدك عند التسديد. فأنت تميل قليلاً عندما تضرب الكرة". وعندما يصحح لاعب الجولف هذه النقطة التفصيلية، تتحسن ضرباته من جديد. بدون

تحليل عملية التسديد هذه إلى عناصرها الأساسية، كان من الممكن أن يجد المدرب صعوبة في معرفة النقطة الدقيقة التي يخطئ فيها لاعب الجولف. لنفس السبب، قمت بتحليل تمرين تهيئة الوعي إلى خطوات خمس، أو أسرار خمسة. وهذه الأسرار الخمسة عندما توضع إلى جانب بعضها البعض، سوف تغير وعينا، ومن ثم تغير النتائج التي نصنعها في حياتنا.

الاسترخاء

الخطوة الأولى هي الاسترخاء. فقبل أن نتمكن من تغيير وعينا، ينبغي أن نصل إلى نقطة معينة من الاسترخاء البدني والانفعالي. فببساطة الشخص المتوتر لا يستطيع أن يحقق نتائج فعالة. فبغض النظر عن مدى إجادتك لتعلم الطرق والأساليب، فإن توترك الداخلي سيبطل مفعول كلماتك التي تتحدث بها، لأن هناك صراعاً بين ما تقوله وما تشعر به. فجميع الاتجاهات الداخلية -العقلية والانفعالية- تدخل ضمن تمرين تهيئة الوعي.

سوف يكون من المفيد جداً بالنسبة لك أن تتعلم الكيفية التي تحقق بها الاسترخاء الكامل لعقلك وجسدك لمدة خمس عشرة دقيقة يومياً. إحدى الطرق السهلة والتي لا تحتاج إلى مجهود تتم من خلال عملية التنفس وثني العضلات. قبل أن تبدأ، قم بإطالة جسدك وركز على جعل عضلاتك مسترخية بقدر الإمكان. بعد ذلك اجلس منتصباً على كرسي وعيناك مغمضتان، وابدأ في عمليتي الشهيق والزفير بإيقاع مريح وبطيء. ينبغي أن تبدأ في الشعور بأن نفسك تهدأ وتسترخي. والآن ركز على ذراعيك ويديك وكتفيك وظهرك وأحشائك الداخلية وفخذيك وساقيك وقدميك؛ قم بثني عضلاتك عن طريق ضغطها وتوتيرها ثم تحريرها. هناك تناول تفصيلي لتمرينات الاسترخاء في كتابي The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence.

وأياً كانت الطريقة التي تختارها، فمن الضروري أن تستغرق لحظات قليلة كل يوم كي تأخذ فترة راحة بعيداً عن مشكلاتك ومخاوفك ومتاعبك من أجل إعادة شحن وبرمجة ذاتك عن طريق الأسرار الخمسة المتضمنة في هذه العملية التي تتشكل من خطوات خمس. إذن الخطوة الأولى هي الاسترخاء.

الإيمان

الخطوة الثانية هي الإيمان. ينبغي أن نؤمن بأن هناك خالقاً أعظم في هذا الكون. وينبغي أن نؤمن بقدرته وحكمته وإحاطته بكل شيء. نحن نبصر مظاهر هذه الحكمة والإبداع في هذا الكون الفسيح. يمكننا أن نرى هذا في حركة الكواكب والنجوم. نحن نعرف أن الذرة هي نظام شمسي

مصغر، ونكتشف دقة رياضية مذهلة في تركيب البلورات في الخلايا. يمكننا أن نتأمل حكمة وقدرة الخالق بتأمل هذا البنيان الإنساني، الذي يتشكل خلال تسعة أشهر تقريباً، ليصبح على أهبة الاستعداد لبدء حياته على ظهر الأرض، حتى بالرغم من أن الأم لا يكون لديها أدنى فكرة عن الكيفية التي يتم بها بناء خلية واحدة في جسد طفلها.

وتتجلى حكمة الخالق في تركيب المخ البشري. وتنتظم ضربات القلب بدقة ونظام رياضي محكم. وتشفى الجروح بعملية كيميائية غامضة يعجز الإنسان عن تقليدها. وتلتئم العظام المكسورة عن طريق الإعداد لانهمار المواد اللاصقة التي تلحم العظام ببعضها البعض. فالطبيب ما يفعل شيئاً سوى أن يركب العظام في مكانها الصحيح ثم تقوم هذه القوة العليا بلحمها سوياً. هذه العملية بأكملها تخبرنا عن خالق قدير يدير هذا الكون بحكمته.

والمتأملون من البشر على مر العصور أدركوا بفطرتهم السليمة وجود الخالق وقدرته. وينبغي أن يزداد إيمانك أنت أيضاً بوجود وقدرة خالق الكون. إن الخالق يحيط بكل شيء ولا يعجزه شيء. ولقد بث الله من قدرته هذه في كل خلية من خلايا جسم الإنسان. وبإمكان كل منا استغلالها في صنع حياة ناجحة.

قد تحيط المشكلات بالناس، لكن قوة خالق الكون لا تعرف المستحيل. فإحاطته وعلمه يتجاوزان قدرة البشر على إدراكهما. فالله قادر على شفاء جميع الأمراض وإزالة الفقر والضعف والقصور. ربما تفخر بعض الحضارات بإنجازاتها واكتشافاتها العلمية والتكنولوجية. لكن جميع تلك الاكتشافات والإنجازات في علم الخالق قبل أن يخلق هذا العالم. وجميع المخترعات والاكتشافات التكنولوجية والطبية المستقبلية في علم الخالق الآن.

وكما قلنا فإن الله بث من قوته وحكمته في الإنسان. وهذا القوة التي وهبنا الله إياها يمكن تشبيهها بالمحيط. فتيارات هذا المحيط تتدفق بحرية خلال عقل البشر -رجالاً ونساءً- الذين يكون تفكيرهم المعتاد موجهاً ببعض الأفكار والتصورات. وهؤلاء البشر يلتقطون ويسجلون أفكاراً جديدة تنسجم مع طريقة تفكيرهم. وهذا هو سبب أن أفراداً يقعون على جوانب متباعدة من الكرة الأرضية، ولا يعرفون بعضهم البعض، يمكن أن يتوصلوا في نفس الوقت إلى نفس الاختراع أو نفس الاكتشاف أو نفس موضوع قصة. كل إنسان قد يعتقد أنه هو الذي خلق فكرة معينة خلقاً ذاتياً، لكن في حقيقة الأمر كل ما فعله أنه هيأ نفسه بما يؤهله لاستقبال هذه الفكرة من الخالق الأعظم. إذن الخطوة الثانية هي الإيمان بوجود الخالق الأعظم.

الإدراك

في الخطوة الثالثة نحن في حاجة لأن ندرك أن الله أودع فينا من القوة والحكمة ما يؤهلنا لخوض الحياة بنجاح. وإذا تأملنا كل شيء يحيط بنا من حيوانات ونباتات وصخور معدنية، ستتجلى أمامنا مظاهر هذه القوة وتلك الحكمة. والله بث في نفوسنا تلك الحكمة وزودنا بهذه القوة كي نكون قادرين على الإبداع.

إذن نحن مزودون بقوة وحكمة من قبل خالقنا. وحتى تؤتي هذه القوة ثمارها، علينا ألا ننفصل عن مصدرها، ولا نحيد عنه. هذا أمر مهم للغاية. وينبغي أن نستغل هذه القوة وتلك الحكمة في الإبداع والابتكار. وهذه القوة لا تختلف في طبيعتها من شخص لآخر؛ فمصدرها واحد. إنها مثل الهواء. فليس هناك هواء خاص بك وهواء خاص بي. فقط هناك هواء واحد يتنفس منه جميع الناس في نفس الوقت. نفس الشيء ينطبق على القوة التي نتحدث عنها. فهذه القوة التي مُنح كل منا إياها مستمدة من مصدر واحد؛ الخالق. ولابد أن نكون موصولين بخالقنا. فأي شيء نحتاج إلى معرفته يمكن أن نستمده من المصدر الأعلى للقوة. فالخالق الأعظم يحيط بكل شيء في هذا الكون. والقوة التي منحنا إياها يمكن أن تحول الأفكار إلى واقع. ولأن هذه القوة تتسم بالحيادية، فإنها يمكن أن تحول أفكارنا السلبية أو أفكارنا الإيجابية إلى واقع حسب إرادتنا نحن.

هذه القوة يمكن الوثوق بها والاعتماد عليها تماماً. فهي لن تخيب ظننا أبداً. هي موثوقة لأنها تعمل بناءً على أفكارنا. وعقلنا بمثابة خليج يستمد مدد القوة والحكمة من الخالق الأعظم. ويمكن تشبيه العلاقة بين القوة التي منحنا الخالق إياها وقوة الخالق الأعظم بالمصباح الكهربائي. فالضوء يظهر من خلال المصباح، لكن المصباح ليس مصدره. وكذلك فإن القوة التي مُنحنا إياها تتجلى فينا، لكن ليست من صنع أيدينا. إذن في الخطوة الثالثة ينبغي أن ندرك أننا نتمتع بقوة وحكمة مستمدتين من خالقنا الأعظم؛ وأنه يتعين علينا ألا ننفصل عن مصدر قوتنا أو نحيد عنه.

وعقولنا في حاجة دائمة إلى مدد من القوة والحكمة من الخالق الأعظم. وهذه القوة لا تنقطع ولا تنفد. فهي، كما سبق أن قلنا، أشبه بالمحيط تسري في عقولنا؛ رجالاً ونساءً. والمحيط له سطح وعمق، ولا يمكن لأحد أن يخبر أين ينتهي السطح أو أين يبدأ العمق. والسطح هو الوعي أو الشعور، والعمق هو العقل الباطن أو اللاشعور. ومعبر مدد القوة التي تصل إلينا هو العقل الباطن. هذا يعني أن العقل الباطن مفتوح عند طرفيه. وعند أحد هذين الطرفين يتم استقبال مدد القوة والحكمة، والطرف الآخر مخصص لمدخلاتنا وبرمجتنا الذاتية. والجمع بين الاثنين يمكن أن يحقق أي شيء نحن على استعداد لتقبله واستقباله.

الهدف

الآن نأتي إلى الخطوة الرابعة وهي تحديد المبرر أو الهدف. ينبغي أن يكون لدينا مبرر أو هدف من وراء ما نقوم به. ويجب أن يكون لدينا أهداف وغايات كي نصبح أشخاصاً مبدعين. في هذه الخطوة، تقدم السبب أو الهدف الخلاق إلى عقلك الباطن. وكما علمت، فإن هناك جانبين للعقل: الشعور واللاشعور؛ ويطلق عليهما أيضاً الوعي واللاوعي. والعقل البشري مثل المحيط شيء واحد في مجمله لكنه يحمل مستويين مختلفين من النشاط.

والجانب الشعوري أو الواعي من العقل هو "المفكر" والجانب اللاشعوري أو اللاواعي هو "المبرهن". والمفكر يفكر والمبرهن يبرهن. لكن المبرهن لا يعبأ بما يفكر فيه المفكر. فوظيفته قاصرة على برهنة أو إثبات أن المفكر على صواب. إذا لم نصغ لحدسنا، الذي يتدفق من الجانب الأعلى من اللاشعور، فسوف تكون جميع مدخلاتنا من بيئتنا. والجمع بين الإصغاء إلى حدسنا أو آلية التوجيه الداخلية، وبرمجة عقولنا بعد ذلك على ما نعرف أنه صحيح هو أفضل وسيلة ممكنة لتحقيق أفضل النتائج في الحياة.

من المهم أن تعرف أنه بسبب كون عقلك الباطن مبدعاً وخلاقاً، فإن جميع الأفكار والانطباعات وأنماط التفكير المعتادة التي تحتفظ بها ذاكرتك لديها ميل نحو تجديد أو تخليد نفسها. وهذه عملية دفع ميكانيكية، تظهر في صورة مقاومة. فالأفكار ليس لديها قوة في ذاتها، وهذا يعني أنها لا تستطيع أن تثني عزيمتك أو إرادتك، لكن الأفكار الجديدة تمثل مقاومة فعلية للتغيير. ولهذا السبب قد تلحظ أن عامل المقاومة يتزايد عندما تقرر تغيير فكرة ما لديك. وعامل المقاومة عادة ما يتسم بعدم الثقة بالنفس. فعدم الثقة بالنفس هو عامل المقاومة الذي يبدأ نضاله. وأفضل طريقة للتعامل مع هذا هو عدم الدخول في نزاع معه لكن الاكتفاء بمجرد ملاحظته ثم تجاهله. فأفكار عدم الثقة بالنفس والارتباك لا يكون لها قوة في ذاتها ما لم تمنحها أنت القوة. فإذا لم تعطها القوة عن طريق تغذيتها وتعزيزها، فسوف يبطل تأثيرها الضار تماماً، وسوف تزول بسبب عدم التفاتك لها.

والعقل الباطن هو المكان الذي تحدث فيه جميع الإجراءات، لذلك فإن أي فكرة تدخل عقلك الباطن وتثبت فيه على أنها حقيقة، تتحول إلى تجربة تعايشها في حياتك. والآن، انتبه؛ عقلك الواعي (الشعور) يكون موجهاً، لكنه لا يكون خلاقاً. فهو لا يتمتع بأي سلطة. كل ما هنالك أنه يعبر عن رغبتك. إذن العقل الواعي يستطيع أن يعطي التوجيه فقط. أما العقل الباطن فلديه القوة والسلطة والقدرة على اتخاذ قرار بشأن حدوث أشياء معينة في حياتك.

عليك أن تفهم أن القوة لا يمكن أن توجه نفسها بنفسها؛ إذ لابد أن يحدد لها اتجاه تستغل فيه. هذا وإلا فسوف تكون مدمرة في أفعالها. فسوء الاستخدام وعدم فهم الأمور المتعلقة بطبيعة العقل الباطن والعقل الواعي يفسران معظم، إن لم يكن جميع، صور الارتباك والحيرة والإحباط والفشل في الحياة.

فمثلاً، إذا كنت متوتراً ومتعصباً وتحاول أن تجعل إرادتك الواعية (على مستوى الشعور) قوية ومؤثرة، فسوف تتوهم أن إرادتك تتسم بالقوة. هذا سوء فهم. فالإرادة ليس لها قوة، لذلك لن يحدث أي شيء سوى مزيد من الضغط على جهازك العصبي. هذا سوء استخدام معتاد للتفكير الواعي (الشعوري). أما أكثر الأخطاء شيوعاً في استخدام العقل الباطن (اللاشعور) فيحدث عندما يكون الفرد عاجزاً أو رافضاً أو خائفاً من أن يتخذ قراراً، والذي يعد مسئولية عقله الواعي.

من ناحية أخرى، لا يمكن لعقلك الباطن أن يقرر لنفسه. هو فقط يستجيب للقدرة على اتخاذ القرارات أو الحسم. فينبغي أن يتم إخباره بما يفعله. فهو لا يستطيع أن يفكر لنفسه ولن يستطيع ذلك أبداً. لذلك فإن عقلنا الواعي -ذاتنا الشعورية- ينبغي أن يكون مسئولاً عن عملية الاختيار. غالباً ما نختار خياراتنا بشكل سريع للغاية لدرجة أننا نشعر بأننا غير واعين بعملية الاختيار، لكن، وبالرغم من ذلك، نحن الذين نختار خياراتنا دائماً. قوة الاختيار إحدى أعظم الهبات والعطايا التي وهبنا الله إياها. فبها نتمكن من انتقاء نوعيات التجارب التي نرغب في معايشتها في حياتنا. لا يمكنني أن أوفي قوة الاختيار حقها من الأهمية. بعد أن تختار وتخبر عقلك الباطن بما ستفعله، سلم بأن عقلك الباطن سوف يحقق لك ما تريد. أخبر عقلك الباطن دائماً بما ستفعله، لكن لا تخبره أبداً بالكيفية التي يفعله بها. فمعرفته أفضل من معرفتك؛ فهو يتلقى مدداً من القوة والحكمة من القوة العليا التي تحيط بكل شيء في هذا الكون الفسيح.

قرارك له سلطة وتأثير؛ وإذا اتخذت قرارك بتصميم وقوة واقتناع، فسوف يتصرف عقلك الباطن بناءً عليه دون تردد. عليك أن تؤمن بأن ما صرحت به لعقلك الباطن سوف يتحقق. فأنت لا تصرح بقرارك في فراغ، لكنك تطبعه في عقلك الباطن وسوف يستجيب لك العالم من حولك كي يتحقق هدفك. إذن عليك تحديد الهدف.

الإطلاق

الخطوة الخامسة والأخيرة هي الإطلاق. والإطلاق معناه أن تدع الشيء وشأنه. أحد الأسباب الكامنة وراء المشقة التي يجدها الناس في استخدام قدراتهم الإبداعية يتمثل في أنهم لا يثقون بأنها ستجدي. فإذا كنت تعتقد أن قدراتك الإبداعية لن تجدي، فإنك ستعجز عن إتاحة الفرصة

لأفكارك من أجل أن تصير واقعاً، وسوف تستمر في القلق بشأن ما إذا كانت قدراتك ستجدي أو لا. فأي شيء نعتقده ونفكر فيه، يصير واقعاً لنا. لذلك إذا كنت قلقاً من عدم جدوى شيء ما، فسوف تتحقق النتيجة التي تخشاها. إن الأمر أشبه بمن يزرع بذرة في الأرض ويخرج إلى الحديقة كل صباح ويحفر مخرجاً البذرة ليرى أهي نمت أم لا. عند نقطة معينة، ينبغي أن تضع البذرة في الأرض وتدعها وشأنها.

ذات مرة سألني أحد الأشخاص عن أصعب جزء في صنع وتحقيق ما أريد. وكان ردي عليه هو "تعلم الكف عن تحديد الكيفية التي سأحقق بها ما أريد". إذا حاولت أن تحدد الكيفية التي تحصل بها على ما تريد، فسوف تقيد نفسك بالقيام بالشيء الذي تكيف عليه عقلك. مفتاح تحقيق ما تريده هو أن تحيل رغبتك أو هدفك إلى عقلك الباطن الذي يستمد مدد القوة والحكمة من القوة العليا القادرة على أن تجمعك مع هدفك.

ووفقاً لقانون التجاذب الذي سبق الحديث عنه فإن كل شيء تحتاج إليه لتحويل رغبتك إلى واقع ملموس سوف يتهيأ لك، لكن يتعين عليك أن تدع رغبتك وشأنها. أقصد أنه كلما كنت قادراً على عدم الانشغال بتحقق هذه الرغبة من عدمه، زادت سرعة تحول رغبتك إلى واقع. صحيح أنه يتعين عليك أن تواصل الاستفادة من وضع الأهداف والتصريحات التأكيدية والتخيل لتعزيز رغبتك، لكن ينبغي ألا تقلق بشأن الكيفية التي تتحقق بها هذه الرغبة وتصير واقعاً. والإطلاق يعني أن تؤمن أنه بمجرد أن تقرر لنفسك تحقيق شيئ ما ويترسخ ذلك في عقلك الباطن، تبدأ عملية تحققه، ويكون الشيء الذي ترغبه في طريقه إليك. ووضع الأهداف والتصريحات التأكيدية والتخيلات مصممة أساساً من أجل أن يظل تركيزك منصباً على النتيجة أو الغاية النهائية.

إذا كنت على علم بطبيعة هذه العملية الإبداعية الخلاقة، فتوقع نتيجة تلقائية. ليس هناك نتيجة أخرى سوى النجاح. وتذكر، ليس هناك ما يسمى بالتأخير ها هنا. فعامل الوقت الوحيد هنا هو الذي يفصل بين قرارك وتقبل رغبتك. أعتقد أن هذا جدير بالتكرار. عامل الوقت الوحيد هنا هو الذي يفصل بين قرارك وقبول رغبتك أو هدفك.

ولو حدث وشعرت بأي نوع من التأخير، فإن هذا يعني أنه لازال لديك شيء من الخوف والترقب. إذا حدث ذلك، فعليك أن تؤكد لنفسك أن العقل الباطن يتعامل بإبداع مع أفكارك وأنك تتوقع أن ترى النتائج. وإذا لم تظهر النتائج، وسوف يحدث هذا أحياناً، فإن هذا ببساطة يكون معناه أنك قمت بخطوة أو أكثر من الخطوات الخمس بطريقة غير صحيحة. إن الأمر يحتاج إلى مزيد من الممارسة. فقط كرر العملية إلى أن ترى النتائج. عليك أن تدرك أن الظروف السلبية التي تمر بها في حياتك هي مجرد أفكار مشوهة أخذت شكلاً وهيئة. والفكرة هي السبب، والنتيجة أو التجربة التي تعايشها في العالم المادي أو في حياتك هي الأثر.

الوعي يصنع النتائج

الهدف من تمرين تهيئة الوعي هو استبدال الأفكار والمعتقدات الزائفة بالحقيقة. فعقلك الباطن ينبغي أن يتخيل ما قد أُعطي إليه في صورة معينة. والفكرة لا تؤثر فقط على الصورة، لكنها تتحول إلى صورة أو نتيجة فعلية. والجمع بين الشعور واللاشعور يُطلق عليه الوعي. والوعي هو دائماً المسبب لكل شيء في الحياة. والآثار أو النتائج التي تحققها في حياتك سوف تكون مكافئة للمسبب دائماً. لذلك قبل أن يتم تغيير أي أثر أو نتيجة ينبغي أن يتم تغيير المسبب لها أولاً. وأكرر، المسبب دائماً هو الوعي.

وبشكل مطلق، ليس هناك من شيء في الحياة يخرج عن قانون السبب والنتيجة. فكل شيء نمر به في الحياة هو نتيجة لسبب قمنا بتفعيله. فهناك دائماً فعل ورد فعل، بذر وحصاد. وقانون العقل يعمل بدقة رياضية محكمة. من الضروري أن نفهم أهمية الوعي. فالأساليب والوسائل يمكن تعلمها دائماً، لكن الوعي ينبغي أن يتم تنميته من خلال التفكير الصحيح. فالوعي يعني كشف الذات الحقيقية أو الذات السامية التي بداخل كل منا.

ولنأخذ مثالاً على طبيعة عمل الوعي. آلاف من موظفي المبيعات يتلقون دورات في البيع. وكثيرون منهم يتساءلون عن سبب عدم جدوى دراستهم لهذه الدورات في زيادة حجم المبيعات زيادة ملحوظة. والمشكلة تكمن في أن هذه الدورات تركز على تعليم الأشياء الخارجية، وتعتمد إلى حد كبير على أسلوب السيطرة والاستغلال. فهي تعلمهم الكيفية التي يقتربون بها من العميل، ويثيرون اهتمامه، ويقنعونه باتخاذ قرار بالشراء، ويتمون عملية البيع أو الصفقة. لكنها تتجاهل أهم عنصر ينبغي أن يؤخذ في الاعتبار وهو الوعي. ينبغي أن يبني المرء نموذج وعي لديه قبل أن يكون مبدعاً وخلاقاً بحق. وفي مثالنا هذا ينبغي أن يبني موظف المبيعات نموذج وعي لديه بما هو على استعداد لأن يعطيه وما يريد أن يتلقاه من خلال عملية البيع.

ذات مرة قمت بإعطاء دورة في البيع لشركة مبيعات بمدينة كبرى. في البداية، أوضحت لهم أنني لن أقوم بتعليمهم أساليب أو فنيات البيع. فقد قاموا بالفعل بتلقي دورات عديدة علمتهم هذا الأمر. قلت لهم إنني سأعلمهم الكيفية التي يشكلون بها نموذج وعي لديهم من أجل تنمية اتجاه داخلي أو توجه عقلي يمكنهم من البيع دون استخدام أساليب السيطرة والاستغلال ومن غير جهد.

بعد عدة أسابيع من انتهاء الدورة، أعلنت الشركة التي عملت معها أن مبيعاتها تزايدت بنسبة تجاوزت أربعين بالمائة وأن جميع من حضروا البرنامج حققوا زيادة ملحوظة في الإنتاجية.

كذلك فإنهم اتفقوا على أن هذا النوع من التدريب كان الأكثر نفعاً لأنهم تعلموا التعامل مع المسبب وليس النتيجة. والوعي هو دائماً المسبب.

القوة تتدفق إلى بؤرة التركيز

أعتقد أننا الآن في حاجة لمناقشة صعوبة الاحتفاظ بموقف عقلي إيجابي على نحو دائم. فنحن كبشر، نخضع لقصور معتقداتنا وأفكارنا، نجد أنه بالرغم من رغبتنا الجادة في الاحتفاظ بأعلى مستوى من التفكير، تظل الأفكار السلبية تزحف إلينا. من المفيد أحياناً أن نفهم هذه العبارة المهمة: القوة تتدفق إلى بؤرة التركيز. دعني أكررها: القوة تتدفق إلى بؤرة التركيز.

ولنأخذ مثالاً على هذا. لو افترضنا أنك وقفت أمام باب منزلك ونظرت بثبات إلى الرقم المكتوب على منزل جارك في الجهة المقابلة من الشارع. سوف ترى أن الرقم الموجود على المنزل مميزاً جداً لأنك تركز انتباهك عليه. لكن بالرغم من تركيز عينيك بشكل كامل عليه، تظل واعياً بالأشياء الأخرى التي على جانبي المنزل. وهذه الأشياء تزداد غموضاً وتشوشاً كلما ابتعدت عن بؤرة التركيز -رقم المنزل- يميناً أو يساراً. هيا نتأمل العلاقة بين هذا وعملية التفكير.

أنت لديك وعي مركزي ووعي هامشي، بالضبط كما أن لديك إبصاراً مركزياً وإبصاراً هامشياً. وفي وعيك المركزي، توجد تلك الأشياء التي تكون واعياً بها بشكل قوي.

وهذه الأشياء هي الأفكار المسيطرة أو المهيمنة. وفي وعيك الهامشي، توجد تلك الأشياء التي تشعر بها أو تعيها لكن بشكل غامض ومشوش. والأفكار الهامشية، حتى وإن كانت أفكاراً سلبية، لا تتحكم في سلوكك. ما يتحكم في سلوكك وحياتك هو وعيك المركزي أو أفكارك المسيطرة. الآن تنبه لهذا. سوف يكون لديك نزوع نحو الأشياء التي تحبها أو تخاف منها أو تتوقعها بشكل قوي؛ أي تلك الأشياء التي تحملها في وعيك المركزي. من فضلك اقرأ ذلك مرة أخرى!

الهدف من العملية الإبداعية ذات الخطوات الخمس هو تغيير وعيك المركزي أو أفكارك المسيطرة. إن المسألة تتعلق بمعتقداتك و"معرفتك". والمعرفة كما تفهم أعلى من الاعتقاد. فالمعرفة تعني عدم وجود شك. فأنت تكون على يقين تام. يمكن أن يكون لديك معتقدات لكن تظل هذه المعتقدات مصحوبة بشك.

عندما تعرف أن شيئاً ما صحيح أو حقيقي، لا يكون لديك أدنى درجة من الشك! فأنت تعلم أنه عندما تطلق كلمتك أو تتخذ قرارك باقتناع وقوة وإيمان، يكون هناك تحرك أكيد في عقلك من أجل تحقيق غاية محددة. هذا يعني أن ما ترغب فيه يتم تحقيقه فعلياً، حتى قبل أن يظهر

في الواقع المادي. تعلم أن قانون العقل يستجيب مثلما يستجيب قانون الكهرباء. يجدر بي أن أكرر أن المعرفة تكون أعلى دائماً من الاعتقاد، وأن أفضل النتائج الممكنة تتحقق عندما نعرف ونصرح بالحقيقة المتعلقة بأنفسنا وبالآخرين.

إذن الكلمات الخمس التي تصنع النتائج هي الاسترخاء والإيمان والإدراك والهدف والإطلاق. دعنا نضعها بجانب بعضها البعض في تمرين تهيئة الوعي الذي يمكن أن نستخدمه كنموذج. إليك الخطوات الخمس وهي مجتمعة في عملية واحدة.

الخطوة الأولى هي الاسترخاء. اختر طريقة تكون هي الأفضل بالنسبة لك. أتح لعقلك وجسدك فرصة الاسترخاء تماماً لمدة خمس عشرة دقيقة. المكاسب التي تجنيها من الاسترخاء الكامل هائلة. بعد أن تسترخي، يمكنك أن تتقدم نحو الخطوة الثانية. والخطوة الثانية هي الإيمان.

يمكنك أن تقول: "إنني أؤمن بأن هناك قوة واحدة تحكم هذا الكون". والخطوة الرابعة هي الإدراك. قل: "أدرك أنه يتعين علي عدم الانفصال عن خالقي الذي يمدني بالقوة والحكمة. كما أنني أدرك أنه عندما تترسخ فكرة ما في عقلي الباطن فإنها تكون في طريقها لأن تصير واقعاً". وفي الخطوة الرابعة تقوم بتحديد الهدف. يمكنك أن تقول: "أنا على قناعة بأن كلمتي (أو قراري) له تأثير وقوة. إنني أؤمن بهذا تماماً. هدفي هو..." وتؤكد على الهدف النهائي أو النتيجة التي تطمح للوصول إليها. والخطوة الخامسة هي الإطلاق. قل: "إنني أدع وأتيح الفرصة لهدفي بأن يتحقق. لن تعيقني أو تعترضني أخطاء الماضي. التسويف والاضطراب غير موجودين في حياتي. لن يكون هناك تأخر في تحقق الهدف، ولذلك أنا أعرف وأتوقع النتائج من الآن. أنا على استعداد لأن أتخلى عن أي شيء يعيق رغبتي أو هدفي. يتعين علي أن أستغل كل فرصة تسنح لي وتزيدني قرباً من هدفي". والآن دعنا ندمج هذا كله سوياً:

إنني أؤمن بأن هناك قوة واحدة تحكم هذا الكون. وأدرك أنه يتعين علي عدم الانفصال عنها. وعندما أقول كلمتي أو أحدد قراري، فإنني أكون مؤمناً بأن هدفي سيتحقق. إنني على قناعة بأن كلمتي تتمتع بالقوة والتأثير. إنني أؤمن بذلك إيماناً راسخاً. إن قراري هو أن... وأنا أحيله إلى عقلي الباطن وكلي يقين بأنه سيتحقق. لن تعيقني أو تعترضني أخطاء الماضي. التسويف والاضطراب غير موجودين في حياتي، ولن يكون هناك تأخر في تحقق هدفي، لذلك فإنني أعرف وأتوقع النتائج من الآن. أنا على استعداد لأن أتخلى عن أي شيء يعيقني عن تحقيق هدفي. يتعين علي أن أستغل كل فرصة تسنح لي وتقربني أكثر من هدفي.

تمرين تهيئة الوعي هذا تم تشكيله بحرص وعناية كي يحقق أفضل النتائج المكنة لأنه يعتمد على الأساس المبدع والخلاق للعقل. استغرق الوقت اللازم لاستخدامه وسوف تلحظ زيادة كبيرة في قدرتك على تحقيق النتائج. سوف تبدأ في إدراك مدى القوة التي تتمتع بها كلمتك. فعندما تعلن كلمتك أو تحدد قرارك باقتناع، يبدأ هدفك في التحقق. لقد ظللت تستخدم هذا الأساس طيلة حياتك سواء كنت على وعي بذلك أو لا. الاختلاف الآن يتمثل في أنك ستستخدمه بتركيز في تحقيق النتائج التي ترغب فيها. وأكرر، لا تنخدع ببساطة الأمر. فهذا خطأ جسيم. لديك الآن وسيلة قوية وفعالة ستمكنك من تحقيق ما تريد بشكل أسهل وأسرع، لأنك ستتعاون بشكل واعٍ وتتدفق شعورياً مع الأساس المبدع والخلاق للعقل.

الفصل

١٠

من أو ماذا يعيقك؟

ألم يسبق لك أن تساءلت لماذا يتوقع معظم الناس أن يحدث الأسوأ ولماذا هم يعانون كل هذه المعاناة؟ إن المعاناة هي العائد الذي نحصل عليه من بؤسنا كي نكون سعداء. فمما لاشك فيه أن هناك عائداً ضخماً نكسبه من وراء كوننا بؤساء واضطرارنا لأن نعاني. فالمعاناة سلوك مقبول اجتماعياً. بل يتم التشجيع عليه أيضاً! وربما كانت جميع أفكارك ومعتقداتك تقوم على هذا الأساس. ألم يسبق لك أن لاحظت مدى البؤس الذي تنطوي عليه العديد من أغاني الحب، والتي من بينها أغنية The Worst You Ever Gave Me Was the Best I Ever Had والتي تعني بالعربية "أسوأ ما لقيته منك هو أفضل ما حصلت عليه". وأكثر البطاقات المحبوبة في التحية تلك التي تحمل صورة لشجرة وحيدة أو طائر منعزل حزين، وأكثر الأغنيات شعبية تلك التي تتحدث عن العزلة والوحدة.

كثيرون من الناس يذهبون إلى النوم في الليل وهم يفكرون في الحوار الذي سيدور بينهم وبين رؤسائهم في العمل والذي على أثره سيتم فصلهم من العمل، أو يفكرون في المرض الذي يمكن أن يصيبهم، أو يفكرون في حبيبهم الذي يمكن أن يفارقهم. والمخرج من هذا هو أن نؤمن بأن لدينا حرية الاختيار في أن نتحول عن هذا التوقع السلبي. ولا أقصد بهذا تجاهل المشكلات، لأنه من المهم أن نواجه التحديات التي لدينا اليوم. لكن إذا قمنا بمواجهتها بصفاء العقل وخلوه من التوقع السلبي، فسوف يكون لدينا قدر غير متناه من الحكمة والقوة التي نتمكن بها من معالجة هذه المشكلات.

كسر عادة القلق

أكثر جانب مؤسف في القلق هو أننا نعيش الحدث المتوقع قبل أن يحدث فعلياً. وعندما يحدث الحدث فعلياً، نادراً ما يكون على النحو الذي كنا نتوقعه. ومن ثم فإننا نمر ساعة بساعة

ويوماً بيوم -من غير داع- بتجربة مؤلمة نتوقع في ظلها أسوأ ما يمكن أن يحدث. وحتى عندما تسير الأمور بشكل طيبٍ، نقلق من ألا تستمر على حالها. وربما نقيم علاقة جميلة بشخص آخر ومن خلال القلق ندمرها بسبب الخوف من فقدانها. وربما يكون لدينا وظيفة مذهلة ونحقق نجاحاً كبيراً فيها، لكن يساورنا القلق إلى أن يسير شيء ما على نحو خاطئ ونفقدها.

عندما يساورك القلق، سل نفسك: "هل أنا أقلق بطريقة بناءة؟ هل هذا القلق يخبرني بشيء أحتاج إلى تغييره؟ هل منبع قلقي هذا هو الخوف؛ الخوف من الخسارة، أو الهجر، أو الرفض، أو الفشل، أو الخوف مما قد لا يتحقق في المستقبل؟ واجه قلقك واعتبره وهماً. فهو لا يمكن أن يكون له وجود ما لم تمنحه أنت القوة وتهبه الحياة.

إن القلق لا يكون له أي داع أو معنى على الإطلاق. فلماذا إذن ننزع إلى الاعتقاد بأن الأسوأ هو الذي سيحدث؟ لماذا نقفز إلى استنتاجات غير منطقية لاحتمالات سلبية واهية للغاية؟ ألم يسبق لك أن لاحظت أننا نقول: "هذا الشيء رائع لدرجة لا يمكن تصديقها"، ولا نقول: "هذا الشيء سيئ لدرجة لا يمكن تصديقها"؟ هذا يبين أننا في العادة نتوقع في أعماق أنفسنا ما هو أسوأ.

إن القلق عادة اكتسبناها من خلال التقليد. يبدو أن بأعماق كل منا عدم ثقة بأن الحياة تدعمنا وتقف معنا، كما أننا نتوهم أنها متربصة بنا، وإذا لم نقلق فسوف تقتنصنا على غرة.

القلق اختيار

ببساطة القلق مسألة اختيار. فأنت دائماً تتمتع بحرية الاختيار في أن تقلق أو لا تقلق. والقلق يأتي دائماً من الاعتقاد بأنك عاجز. لكن الحقيقة المتعلقة بك أنك لا تكون عاجزاً أبداً ما لم تعتقد أنك عاجز.

المشكلة المتعلقة بالقلق هي أننا نجذب نفس الأشياء التي نحاول تجنبها. فنحن نعيش نبوءة محققة. فالحياة تحافظ على موافقتها لنا خلال معتقداتنا، لأن أي شيء نعتقده ونفكر فيه يصير واقعاً لنا. فالحياة كالمرآة؛ تعكس نفس الصورة التي نضعها أمامها.

أنت تعرف دائماً ما الذي تفعله

ربما تكون قلقاً بسبب أنك لا تعرف ما الذي تفعله. لا تخف من عدم معرفة ما ينبغي عليك فعله. كف عن مقاومة المجهول، وسوف تبدأ في معرفة ما ينبغي عليك أن تفعله. في أي وقت يكون لديك فيه مشكلة أو أزمة، ابحث عن حلك الشخصي لها. لا تعرضها على الآخرين. صحيح أنك تخفف من شدة المشكلة عن طريق نشرها، لكنك تضعف في ذات الوقت من قوتك وفهمك اللازمين

لحلها. بالطبع هذا هو بالضبط ما يفعله الآخرون جميعاً. لكنك لم تعد تريد أن تربك نفسك بما يفعله الآخرون.

قد تمر بك أوقات تبدو لك مشكلة خاصة بالعمل أو مشكلة مالية أو صحية أو علائقية كالجبل مقارنة بذرة الحقيقة التي تمتلكها في ذات الوقت. لا تصدق ما تمر به لمدة ثانية. فخلف ذرة الحقيقة هذه تكمن الحقيقة كاملة. وسوف تكشف عن نفسها لك، إذا ظللت متمسكاً بها.

في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك في موقف محير أو مربك، افعل شيئاً مختلفاً تماماً. قبل كل شيء لاحظ كيف يسعى عقلك في قلق ولهفة عن إجابة أو راحة أو طمأنة. والآن اكسر هذه النمطية. فقط ابقَ صامتاً وقل: "ماذا لو أنني تخليت عن الإجابة التي أظن أنني في حاجة إليها؟" ثم تمسك بذلك. لا تفعل أي شيء، وسوف تندهش للحلول الجديدة التي ستُكشف لك من خلال حدسك. عندما تقول: "لا أعرف ما الذي أفعله"، فإن هذا عادةً ما يكون معناه أنك تخاف من الاختيار. فعلى مستوى أعمق أنت تعرف ما الذي تفعله، لكنك تخاف من الوقوع في الخطأ أو مما سيعتقده الآخرون إذا أنت قمت بتنفيذ حلولك الشخصية. هذه المحاولة للهروب من المشكلة هي المشكلة في حد ذاتها. تأمل هذا المنطق. عندما ترى أنك المشكلة -أي أنك متوحد مع المشكلة ولست منفصلاً عنها، وأنه يتعين عليك أن تكف عن محاولة الهروب من المشكلة- فسوف تُحل المشكلة.

البحث عن المشكلة الحقيقية

لا تحاول أن تستخدم ذاكرتك أو تجارب الماضي في حل مشكلاتك. لماذا؟ لأنه عندما تحاول أن تستخدم ما تعرفه بالفعل في حل مشكلة ما، فأنت تستخدم نفس المنطق ونفس طريقة التفكير التي أفرزت المشكلة في المقام الأول!

فعندما يقول شخص ما إن لديه مشكلة، عادة ما تكون هناك مشكلة أعمق وراء تلك المشكلة. وقلما يذكر الناس المشكلة الأعمق، ويرجع هذا إلى أنهم يكونون غير واعين بها من ناحية، ويكرهون الاعتراف بها من ناحية أخرى. عليك أن تبحث دائماً عن المشكلة الأعمق أو جذور المشكلة.

لا تسأل أبداً: "ما الذي يمكنني أن أفعله بخصوص مشكلتي؟". في تاريخ الجنس البشري كله، لم يعثر أحد على إجابة عن هذا السؤال، لأنه ليست هناك إجابة. اسأل دائماً: "ما الذي يمكنني أن أفعله حيال ذاتي؟"، هذا سؤال أمين وسوف يجذب لك إجابة أمينة. إن العقل يصبح مذعوراً عندما يقابل مشكلة يعجز عن حلها. وفي قلقه ولهفته لتخفيف حالة التوتر، عادة ما يتجه نحو حل زائف، يفرز مشكلة جديدة. وهكذا تستمر الدائرة.

البحث عن الحل

هناك طريقة لإنهاء المشكلة. لا تفرض حلاً. فكثير من الحلول سوف تنكشف لك. والحل الصحيح والمناسب سوف يتجلى لك إذا لم تكن في فزع وهلع للعثور على حل. عندما تهز البوصلة، سوف تجعل إبرتها تتأرجح يميناً ويساراً في عدد من الاتجاهات الخاطئة. لكن عندما تكف عن تحريكها، ستستقر إبرتها كي تشير إلى الاتجاه الصحيح والطبيعي. هذا درس جيد في حل المشكلات.

يمكننا أن نتدرب على رفض هادئ لمسألة التسليم بأن الاضطراب والارتباك والحيرة أمور طبيعية وضرورية. هب أن مريضاً قام باستشارة الطبيب بخصوص مرض معين، وقال له الطبيب: "حسناً، سأصف بعض الدواء من أجل جارك"، ورد المريض قائلاً: "أشكرك، سوف أشعر بتحسن كبير". هذا المنطق الأحمق يسري ملايين المرات في عقول الأشخاص غير الواعين. لكن القلة القليلة هي التي تتنبه له. فالشخص غير الواعي يعتقد دائماً أنه سيشعر بتحسن إذا تغير شخص آخر. لكن الشخص الواعي أو الحكيم يدرك أن الدواء يمكن أن يشفي المريض فقط إذا تناوله المريض نفسه.

الناس يقولون: "لقد أحزنني" أو "الخطأ خطؤها". لكن الطريقة الوحيدة للتخلص من الوهم المرهق للذات هو تأمل الحقيقة البسيطة التالية ليل نهار: عندما ترتطم ركبتك بمقعد، فإن الألم يحدث بسبب ما حدث في ركبتك، وليس بسبب ما حدث في المقعد.

تحمل مسئولية التغيير

صحيح أن هناك الكثير من الأحداث في حياتنا التي تخرج عن نطاق سيطرتنا. ومع ذلك فإننا نتمتع بسيطرة غير متناهية على الكيفية التي نستجيب بها إزاء تلك الأحداث، خصوصاً إذا كانت مرتبطة بالأشخاص المحيطين بنا في الحياة. لا يمكننا أن نغير الطريقة التي عليها الناس. وينبغي ألا نفعل ذلك لأن كل إنسان لديه الحق في أن يكون على النحو الذي يريده لنفسه. لكننا نستطيع تغيير الطريقة التي نتعامل بها معهم ونرتبط من خلالها بهم.

ربما كانت والدتك تفضل أختك عليك. وربما كان والداك يتمنيان أن يرزقا بولد وأنت بنت، وبذلك تكونين قد أحبطت والديك عندما وصلت إلى الحياة. وربما كان والدك يتعاطى المخدرات أو يرغب في تعاطيها. لكن كل هذا يخرج عن نطاق سيطرتك؛ هذا فوق طاقتك. قد تقول: "أنا متفق معك، لكن الأمر مختلف في حالتي. هم يسببون شقائي وتعاستي. هم السبب في بؤسي. زميلي سبب شقائي. رئيسي في العمل سبب شقائي. إن الخطأ ليس خطئي". الأمر المحزن بحق أنك إذا واصلت

إلقاء اللوم على الآخرين، فسوف تتنازل عن قدرتك على التغيير. وفي الفتَرة الأخيرة من حياتك قد تقول: "لقد منحتهم أفضل سنوات عمري، ولم أحصل على أي مقابل منهم". وبعد ذلك يمكن أن تصبح ممن يرون أنفسهم أفضل وأقوم أخلاقاً من الآخرين. هذا أمر مدهش إذا كنت تعتقد أن العالم يبالي أو يهتم، لكن الحقيقة هي أنه لا أحد يبالي سواك أنت. عندما تصبح مسئولاً عن حياتك، تصبح مسئولاً عن مدى ما تتمتع به حياتك من جودة وكفاءة. وهذه المسئولية تعني المسئولية عن كل شيء يحدث لك.

إذن تحمل المسئولية هو عكس الاتكالية. فعندما نولد، نكون معتمدين اعتماداً كلياً على شخص آخر من أجل أن نبقى أحياء. فنحن لسنا مثل صغار السلاحف التي تنفصل عن أمها وتعتني بنفسها بمجرد أن يفقس البيض. إنها لا ترى والديها أبداً. لكننا كبشر، لا يمكننا أن نفعل هذا. فنحن عاجزون. فيتعين علينا أن نتعلم حقيقة العناية بأنفسنا. يتعين علينا أن نبقى في رعاية الآخرين وأن نتعلم الاستقلالية. ونحن نحقق هذا من خلال بناء أساس يقوم على تقدير الذات والاعتماد على النفس.

الاتكالية العاطفية أم الاعتماد على النفس؟

معظمنا يتعلم الاتكالية العاطفية بدلاً من الاعتماد على النفس. إننا نفهم منذ وقت مبكر في حياتنا أنه: "إذا قبلتني، واستطعت أن أقلد أفكارك ومعتقداك وقيمك، فسوف أحظى باستحسانك. وإذا حظيت باستحسانك، فسوف تحبني وتعتني بي". لذلك يكون القرار الذي نتخذه هو: "اهتم بي وقم برعايتي، وسوف أفعل ما تريده". شعور مخيف أن تكون في موضع تدرك فيه أن حياتك تعتمد على الطبيعة الجيدة لشخص آخر. كثيرون منا نشئوا في بيئة "التزم بما نحن عليه، وإلا فاغرب عن وجوهنا". بعبارة أخرى: "كن كما نريدك أن تكون، وإلا فارحل عنا".

ما يعتقده الآخرون بشأنك لا يكون له معنى مهما يكن. والأمر أشبه بعرض مسرحي. فالممثلون الخائفون والممثلات الخائفات متفقون فيما بينهم على استمرار العرض الدرامي. إذا قمت بمغادرة المسرح وأصبحت ذاتك، فسوف تفقد الخوف من عدم الاستحسان. فقط الممثل هو الذي يقلق من الأداء السيئ.

الاتكالية العاطفية تنبع من حاجتنا إلى أن نكون على صواب وحاجتنا إلى أن نحظى باستحسان الآخرين. إنها تنشأ من حاجتنا إلى أن نكون معتمدين من الناحية العاطفية على الآخرين حتى نستطيع الشعور بالحب وباهتمام ورعاية الآخرين لنا. هذا الاكتشاف ذو أهمية كبيرة، لأنه يشير إلى الوعي بأنه ليس هناك من شيء خارج ذاتك يمكن أن يمنحك تقدير الذات الحقيقي.

ليس هناك أحد مسئول عن حياتك سواك أنت، ما لم تتنازل عن سلطتك وقوتك للآخرين. وعندما تفعل ذلك، سوف يحاول الناس السيطرة على حياتك. سوف يقنعونك بأنهم يعرفون أكثر منك، وأنه يتعين عليك أن تستمع لنصائحهم وتوجيهاتهم. لكن ألم يسبق لك أن لاحظت مدى البؤس الذي يكون عليه ناصحوك المجانيون؟ هم في الظاهر يبدون وكأنهم يسيطرون على كل شيء لكن كل ما يتقنونه هو أداء دور جيد يخفون به حقيقة أنهم أيضاً لا يعرفون ما يفعلونه. وطالما أنهم مسيطرون عليك، فهم ليسوا مضطرين إلى أن يهتموا بحياتهم. الحقيقة هي أنه لا يمكن لأحد أن يخبرك بما تفعله، ولا يمكن لأحد أن يمنحك شيئاً ليس لديك بالفعل.

لا يمكن لأحد أن يعطيك ما تريد

ينشأ التوتر عندما نريد شيئاً ما من شخص آخر. فكر في شخص لا تريد منه شيئاً على الإطلاق ولاحظ مدى الارتياح والسهولة التي تشعر بها إزاءه. والتوتر يظهر عندما نريد شيئاً من شخص آخر، كالحب أو الأمن أو الاستحسان أو التقدير أو الاتفاق معنا في الرأي. نحن نعتقد أن هذا الشخص يمكن أن يحقق لنا ما نريده لكن الحقيقة أنه يعجز عن ذلك. تحقيق الذات يلغي الحاجة إلى طلب الأمن من الآخرين ويتيح لنا أن نشعر بسلاسة وارتياح في تعاملنا مع جميع الناس. أنت لا تشعر بالتوتر عندما تطلب الخبز من الخباز أو الحذاء من البائع. فأنت تدفع المال وتتم الصفقة. لكن اطلب الحب والأمن والحاجات السيكولوجية الأخرى ولاحظ زيادة التوتر. السبب في ذلك هو أن هذا السلوك سلوك خاطئ. فنظامنا الداخلي يحاول أن يخبرنا بهذا. من الخطأ أن تطلب شجرة للتمتع بخصائص شجرة أخرى. من الخطأ أن نطلب الحب أو الأمن أو أي شيء آخر من الآخرين لأن هذه الأشياء لا تنفصل عن طبيعتنا الذاتية الحقيقية.

معرفة المرء لذاته هي مفتاح أي حياة ناجحة. فعندما تتعلم حب ذاتك، لن تكون في حاجة لأن تنشد الحب من الآخرين. وبدلاً من أن تطلب الحب من الآخرين، ستكون قادراً على منحهم مزيداً من الحب. فالشخص الذي يعرف الكيفية التي يحب بها لا يمكن أن يتحكم فيه أحد. وإذا أصبحت لا تريد أي شيء من الآخرين، فلا يمكن لأحد أن يستغلك، لأنه لا يكون هناك مجال لأن يتحكم فيك أحد. وعندما لا ترغب في شيء من أحد، بعض الناس سوف يجدون صعوبة في الارتباط بك لأنهم لا يستطيعون التحكم فيك أو السيطرة عليك. لكن هذا هو الطريق الصحيح للحرية العاطفية والاعتماد على النفس.

المخاطرة بالتعرض للرفض

أحياناً نخشى أن نحقق لأنفسنا أفضل ما يمكن تحقيقه بسبب أن ذلك يغضب الآخرين ويحزنهم. فنحن نقول: "حسناً، أنا لا أريد أن أجرحهم". لكن عليك أن تفهم هذا: الناس يستخدمون

عبارة "لا تجرحني"، كطريقة يجعلونك من خلالها تستمر في القيام بما يرِّيدون منك القيام به. هم يقولون أشياء من قبيل: "كيف يمكنك أن تتركني وحيداً؟"، أو "كيف يتأتى لك القيام بهذا؟"، أو "كيف تسمح لك نفسك بأن تجرحني بهذه الطريقة؟". إن الناس يحاولون أن يتلاعبوا بك ويسيطروا عليك من خلال قولهم: "لا يمكنني الاستغناء عنك. فأنت سر سعادتي"، وما إلى ذلك. لكن الحقيقة هي أنك لا تحمل سعادة شخص آخر بين يديك، كما أنه ليس هناك من أحد يحمل سعادتك بين يديه. عندما تحاول أن تصبح ذاتك، يمكن أن تخاطر بالتعرض للرفض أو الإعراض عنك، وكلما زاد خوفك من الرفض، زاد سعيك وراء الاستحسان. لا تفوت فرصة يمكن أن تخاطر فيها بالتعرض للرفض، فهذا سيحررك كي تكون ذاتك. تعلم من الرفض، وليس من القبول. ابدأ بشكل بسيط في المخاطرة بالتعرض للرفض وتدرج في ذلك. خاطر بتعريض أفكارك المفضلة للرفض وراقب بهدوء كيفية تأثير ذلك عليك إن كان له تأثير. هذا النوع من الملاحظة والمراقبة سيحطم جدران التفكير المحدود.

ما معنى أن تكون واعياً؟

الملاحظة هي إحدى أقوى الوسائل اللازمة لتحويل الذات وتغييرها. فالملاحظة تساعدنا على أن نكون أكثر وعياً بحياتنا. لكن ماذا يعني الوعي هنا؟ إنه يعني رؤية الأشياء على حقيقتها، وليس وفقاً للتفضيلات والأهواء الشخصية أو التخيل أو المعتقدات المستعارة.

العائق الأساسي للوعي هو توهمنا بأننا واعون بالفعل. فالاعتراف بأننا لسنا واعين بشكل تام هو أول شيء نحتاج إلى القيام به من أجل الخروج من هذه المصيدة. عندما نعترف بأننا لا نعرف كل شيء، نفتح الباب للمعرفة المتزايدة وحلول المشكلات.

اضبط صورتك العقلية

هناك دراسات عديدة تشير إلى أنه بغض النظر عن السن، يظل المرء قادراً على تغيير معتقداته أو أفكاره أو تصوراته أو قيمه أو مفاهيمه في أي وقت من حياته. الجانب الأكبر من المعاناة في الحياة ينشأ من محاولة تغيير الظروف الخارجية قبل تغيير المعتقدات والأفكار الداخلية. في الواقع، يمكنك تغيير أي شيء يتعلق بذاتك بسرعة كبيرة. كل ما يتعين عليك القيام به هو أن تتخلى عن اعتقادك بأن مسألة التغيير تستغرق وقتاً طويلاً.

معظمنا يتعامل مع جهاز التليفزيون الخاص به أفضل من تعامله مع ذاته. فعندما يحتاج التليفزيون إلى ضبط، نقوم بجميع الإجراءات والتعديلات اللازمة من أجل أن نحصل على صورة أوضح. ومعظمنا يحتاج إلى ضبط دوري وإعادة تشكيل. هذا هو ما ينبغي أن يقوم به الشخص المبدع من وقت لآخر. تذكر، أنت أهم نشاط مبدع في حياتك، ولا يمكن لأحد أن يعاملك بطريقة أفضل

من الطريقة التي أنت على استعداد لأن تعامل بها ذاتك.

يمكنك أن تخبر شخصاً مائة مرة بأنه في حاجة إلى تغيير معتقداته وأفكاره، لكن لن يتغير شيء ما لم يخبر هذا الشخص نفسه بأنه يحتاج إلى ذلك فعلاً. وهذه المرحلة يتم الوصول إليها عندما تصبح المعاناة أمراً لا يطاق. فعندما لا يجد سبيلاً آخر غير ذلك، فإنه سيستبدل المعتقدات والأفكار الزائفة بالحقيقة. هذه المرحلة تكون مخيفة في البداية لأنه يتعين عليه أن يتخلى عن معتقداته وأفكاره القديمة وكل شيء مألوف ومريح بالنسبة له. وأحياناً هذا يثير نوعاً من القلق المقبول.

ضع في الحسبان أن القلق جزء منك. فهو ليس أكبر منك. إنه مجرد شعور من مشاعرك. أنت لديك العديد من المشاعر وأنت أكبر منها جميعاً. أول وخزة قلق هي إشارة لنا كي نتنبه. إنها بمثابة تحذير. لا تهرب منه. إنه شعور يغرينا تجاهله أو التملص منه. فالقلق في نهاية المطاف يمكن أن يشعرنا بعدم الارتياح، لذلك فإننا ننزع كثيراً إلى التظاهر بعدم الشعور به. إضافة إلى ذلك فإن الكثيرين منا تم إخبارهم بعدم الخوف. لكن من أعلى درجات النضج أن يتأمل المرء قلقه ويتحمل مسئوليته. فعندما تكف عن الهروب منه وتبدأ في مواجهته، فإنه سيضمحل بحيث يسهل التغلب عليه. وهنا يحين الوقت الذي تستخدم فيه شجاعتك.

الشجاعة ببساطة هي الاستعداد للخوف والتصرف بأي طريقة ممكنة ومهما كانت الظروف. فاحتمال أن تتعثر بسبب قلقك يزداد بشكل كبير عندما تتملص منه وتتظاهر بعدم وجوده. الأولى أن تكشفه وتخرجه إلى السطح كي تتعامل معه.

وهناك خط رفيع يفصل بين القلق والإثارة. فإذا لم تسمح للقلق بأن يعيقك، فإنك ستعبر بسلاسة هذا الخط الفاصل إلى الإثارة. وهذه الإثارة ستتيح لك أن تكون أكثر إبداعاً. لكن لا تنتظر أن يتحول القلق إلى فزع. كن الراكب وليس الحصان. إذا كانت لديك الشجاعة لأن ترحب بقلقك بدلاً من الانسحاب عند وخزته الأولى، فسوف تحظى بمكاسب جمة. فهذا سيفتح لك سبلاً واحتمالات جديدة كي تفجر طاقاتك وإمكانياتك غير المحدودة.

كن السبب وليس النتيجة

لست مضطراً لأن تكون النتيجة أو التأثير المترتب على الظروف الخارجية. المثال التالي يبين لك أنك تستطيع أن ترتفع فوق الظروف المقيدة والمدمرة. الزلزال هو نشاط حركي. وكل شيء على مستوى حركته يهتز بعنف مما يؤدي إلى تصدع المباني وتهشم المركبات. لكن الزلزال لا يستطيع أن يلحق ضرراً بالهواء لأن الهواء يسكن فوق مستوى الزلزال. والآن تأمل دلالة هذا الأمر جيداً. إذا كنت تسكن في مستوى الوعي الأسمى أو التفكير الصحيح القائم على الحقيقة، فلا يمكن أن يلحق بك ضرر من قبل أي شيء يوجد في أي مستوى حركي أو سلبي. والدليل على ذلك بسيط.

معظم الناس يشعرون بأنهم يفتقرون إلى الذكاء الذي يمكنهم من إيجاد الطريقة الصحيحة والمناسبة بالنسبة لهم، لكن هذا مجرد سوء فهم. فالذكاء ليس له علاقة بالدرجات العلمية بالجامعة أو قراءة الكتب. الذكاء الحقيقي هو الاستعداد لاستبدال مغالطة أو وهم بحقيقة. نحن نكره أن نعترف بافتقارنا إلى المعرفة لأننا نخاف من المخاطرة بأمننا النفسي. لكننا نفشل في إدراك أن إعراضنا عن التغيير يؤدي إلى العكس تماماً. فبدلاً من أن نحظى بالأمن نشعر بالقلق وعدم الاطمئنان.

لا تخشَ الشك

لا تخشَ الشك. ليس هناك أبداً أي شيء تخشاه في الشك. فمن الممكن أن يكون لديك ألف شك ولا يكون لديك أي نوع من الخوف. هناك الكثيرون جداً من الناس الحائرين الذين يقولون إنهم لا يعرفون ما الذي يعتقدونه ويصدقونه. عدم معرفة ما الذي تعتقده وتصدقه هو مفتاح الحرية. فمعظم المعتقدات والأفكار الموجودة في هذا العالم هي تشكيلة من الخرافات والسذاجات والتراخي العقلي والتأخر الفكري. في الواقع، يتعين عليك أن تؤمن بخالقك وتؤمن بذاتك طارحاً جميع تلك الخرافات والخزعبلات والأوهام وراء ظهرك.

إذا استطعت أن تتخلص من أفكارك ومعتقداتك القديمة، فسوف تنفتح على أفكار جديدة ستعزز من حياتك بشكل هائل. إن السفينة المربوطة بحوض السفن لا يمكنها أن تستكشف الأرض. والشخص المقيد باعتقاد أو فكرة ما لا يمكن أن يتجاوز ببصره وتفكيره ذلك الاعتقاد أو تلك الفكرة. وكما يقول المثل القديم: "إذا أبصرت، فسوف تفعل، لأنه ليس هناك فارق بين الاثنين".

فهم الحقيقة بالتوحد معها

إن العالم يفهم معنى كونه عالماً، لأنه من زمرة العلماء. بالمثل، يمكننا أن نفهم الحقيقة بالتوحد معها. ومعرفة الحقيقة أمر يختلف عن التوحد مع الحقيقة. فالمعرفة بها معناها أن يكون لديك مجرد معرفة عقلية بالحقيقة. لكن التوحد معها معناه أن تكون أنت الحقيقة ذاتها دون فاصل بينك وبين ما تعرفه.

والمبدأ الأساسي في الإبداع هو التوحد. جميع المعلمين العظام منذ فجر التاريخ عبروا عن هذه الرسالة. فلا يمكنك أن تنفصل عن أي شيء أو أي شخص. وليس هناك أي شيء في الحياة منفصل عنا.

نحن نبدع بناءً على مستوى قبولنا لذاتنا. وقبول الذات ينبع من معرفة حقيقة أنفسنا. وعندما نعرف حقيقة أنفسنا، يمكننا أن نبدع ونحقق أي شيء نريده. فما لدينا الآن هو ما كنا على

استعداد لقبوله لأنفسنا حتى وقتنا هذا. وأي شيء نكون على استعداد لقبوله والانسجام معه هو بالضبط ما سيكون لدينا أو سنكون عليه فيما هو آت. فما ننفتح عليه يُفتح لنا. وما ننغلق عنه يُغلق أمامنا. ولا يمكن لأحد أن يحول بيننا وبين ما نريده من خير. قد يعيقنا الآخرون بشكل مؤقت، لكن يظل قرار تحقيق ما نريد بأيدينا دائماً.

احذر أصحاب التأثير السلبي

بينما يزداد وعيك بما أنت قادر على أن تكونه، سوف يكون هناك أفراد يشعرون بالخوف والألم ويحاولون أن يصدوك. فمن المخيف والمؤلم للغاية بالنسبة للكثيرين من الناس أن يعيشوا وسط أشخاص يحققون النجاح في حياتهم على العكس منهم. والطريقة التي يتعامل بها معظم الناس مع هذا هي أن يحاولوا إنزال الآخرين إلى مستوى تفكيرهم السلبي. وهؤلاء الناس يمكن أن نطلق عليهم أصحاب التأثير السلبي على الآخرين. وهذه النوعية من البشر موجودة في كل مكان، وهم يسعون بكل جهد كي يستحوذوا على ركن ولو ضئيل في عقلك. هم يحبون أن يزرعوا بذورهم السلبية في عقلك ويشاهدونها وهي تنمو، إلى أن تصبح في نهاية الأمر مثلهم. وسلوكياتهم المدمرة للذات تتفشى مثلما يتفشى المرض المعدي.

وأصحاب التأثير السلبي لا يُولدون، وإنما يُصنعون. ويخرج المزيد منهم إلى العالم كل يوم. يبدو أن جميع أصحاب التأثير السلبي يشعرون وكأن رسالتهم في الحياة هي زرع بذور السلبية. فهم يعملون ليل نهار من أجل العثور على أشخاص غير واعين، يثقون بهم ولا يشكون في أمرهم كي يعدوهم بسلبيتهم. احذر هذه الفئة من الناس، وتعهد أن تكتسب نوعاً من الوعي الكامل الذي يقيك شر هذا التأثير السلبي. فبغض النظر عما يجري في حياتك، هناك أشياء إيجابية يمكنك التركيز عليها. بعض الناس يقفزون من فراشهم وهم يقولون: "صباح مشرق ومليء بالخير"، وبعض الناس يقولون: "يا إلهي، إنه الصباح". ولديك حرية الاختيار في الانضمام لأي من الفريقين!

ما الذي تخبر به نفسك؟

هل أنت ممن يقولون: "هذا يوم عظيم، أشعر بمشاعر طيبة"؟ أم أنك ممن يقولون: "هذا يوم عظيم لولا كذا وكذا"؟ أكرر إن الأمر كله متعلق بتوجهاتنا العقلية ومعتقداتنا. فمعتقداتنا تحول بيننا وبين تحقيق ما نريده بحق.

بعض الناس يقولون: "يعلم الله كم حاولت وبذلت من جهد! لكن لماذا يفشل كل شيء أقوم به؟"، ثم يقولون: "سوف أحاول مرة جديدة"، ولا تنجح تلك المرة أيضاً. لماذا لا تنجح أي من محاولاتهم. إنها لا تنجح لأنهم لم يهيئوا لأنفسهم الحالة الذهنية الملائمة التي تتيح لهم الوصول إلى

ما يريدون الوصول إليه. فهم لا يلتفتون إلى الهدف الذي يريدون الوصول إليه ولا يؤمنون به. هم لا يركزون على الهدف الذي يريدون تحقيقه. وبدلاً من ذلك، يقومون بالتركيز على ما لا يريدونه.

معظم قادة العالم يتحدثون عما يسير على نحو خاطئ في هذا العالم. لكن قلما تجد واحداً منهم يتقدم ليلقي نظرة على الهدف الكلي أو الغاية النهائية كي ندرك موقفنا الحالي والحال الذي نرغب في أن نكون عليه، بحيث نعرف جميعاً ما يتعين علينا القيام به للوصول إلى الهدف النهائي.

اجعل تركيزك منصباً على الهدف النهائي

هذا يجرنا إلى سؤال مهم: ما هدفك النهائي؟ بعبارة أخرى، ما الذي تريده بحق؟

والآن، اصمت لدقيقة من فضلك. إذا لم تستطع الإجابة عن هذا السؤال، فليس هناك سبيل أمامك لأن تبدأ رحلتك.

والحل هو أن تحدد بالضبط ما الذي تريد تحقيقه أو الوصول إليه. هل يمكنك أن تعطي تصوراً للكيفية التي تريد أن تكون حياتك عليها؟ ما المهم بالنسبة لك؟ إذا استطعت الإجابة عن هذه الأسئلة بأمانة، فإن هذه تعد بداية جيدة. وبينما تقوم بذلك، من فضلك عامل نفسك بعطف واحترام. لا تحط من قدر نفسك إذا لم تكن تعيش الحياة التي تريدها بحق. فما فعلته في الماضي لا علاقة له بما ترغب فيه في الحاضر. احترم الحياة التي كنت تعيشها حتى بالرغم من رغبتك في تغييرها. فهذا جانب من حبك لذاتك.

أنت وحدك الذي تعرف ما تريده بحق

هب أنك تريد معرفة طبيعة هاواي، لذلك تسأل العديد من الناس الذين ذهبوا إليها. ويخبرك أحد الأشخاص عن الشواطئ، ويخبرك آخر عن الجبال، ويخبرك ثالث عن الناس الذين يعيشون هناك. وبالرغم من أن كل هذا مفيد بالنسبة لك، إلا أنك ترغب في معرفة المزيد عنها، لذلك تقوم برحلة إلى هاواي كي ترى وتعايش الموقف بنفسك. وما تراه هناك لا يكون بالضبط نفس ما أخبرك به الناس. هذا يصور بالضبط عملية تفكيرك الداخلي. فالآخرون يمكن أن ينصحوك، لكنك أنت وحدك الذي تعرف ما الذي ينبغي أن تفعله. ينبغي أن تتطلع لأن تتأكد وتشاهد بنفسك، لا أن تترك الآخرين يتأكدون ويشاهدون بالنيابة عنك. إن الطريق للقيام بشيء هو أن تبدأ فيه فعلاً. تذكر ما ناقشناه سابقاً؛ لست في حاجة إلى تفاصيل بشأن الكيفية التي تفعله بها، فقط ابدأ. ودع عقلك الباطن المبدع والخلاق يهتم بالتفاصيل.

ذات مرة سألني أحد الأشخاص عن أسوأ سلوك مدمر يمكن أن يكون لدى الإنسان. هناك العديد من صور السلوك الخطيرة والمدمرة للذات، لكن قلت له إن الطاعة العمياء هي أسوأ سلوك مدمر. فبالنسبة لي، أخطر شيء في هذا العالم هو تعليم الناس الانقياد للقيام بشيء دون التفكير لأنفسهم وبأنفسهم. كم أدى هذا التوجه العقلي الخاطئ إلى فقدان الكثيرين لحياتهم في الحروب. إن أكثر شيء يحتاج إليه العالم هو أناس يشكون ويجادلون ويفكرون ويتأكدون بأنفسهم ولأنفسهم. تعلم أن تتحدى كل شيء. بل تشكك فيما أقوله أنا لك.

لا تشك في رغباتك أبداً. إن الطريقة الوحيدة التي تستطيع بها معرفة ما إذا كان شيء ما "صحيحاً" ومناسباً بالنسبة لك هي أن تجربه بنفسك. فإذا كان هذا الشيء غير صحيح وغير مناسب، فسوف تكتشف هذا مع الوقت، وحينئذٍ يمكنك أن تجري تصحيحات وتعديلات. إن الحياة عملية تصحيحات وتعديلات. لكن معظم الناس يخافون من الوقوع في الخطأ ولا يكونون على استعداد لأن يصححوا لأنفسهم، لذلك هم لا يحققون ما يريدونه أبداً. أرى أنه عند نومك على فراش الموت لن تندم على الأشياء التي فعلتها بطريقة غير صحيحة بقدر ندمك على الأشياء التي كنت تريد فعلها ولم تفعلها.

لا أحد يعبأ بالأمر سواك!

عندما تقرر مصيرك، سوف تدور الاسطوانة التالية في عقلك كثيراً: "ما الذي سيعتقده الآخرون؟ ما الذي سيقولونه؟". حسناً، أياً كان ما يقولونه أو يعتقدونه، لا يهم. فأنت الذي تتحمل في نهاية المطاف تبعات أي شيء قمت به أو لم تقم به في حياتك. وبما أنك أنت الذي تعاني العواقب أو تجني المكاسب، فمن المنطقي تماماً أن تقرر مصير نفسك بنفسك.

والشيء المثير هو أن الآخرين ليسوا على نفس القدر الذي نتخيله من الاهتمام بحياتنا. ففي حين تكون قلقاً بشأن ما يعتقدونه، هم يتساءلون فيما تعتقده بشأنهم. إذن فهذه جولة عصابية يمكننا تجاوزها.

الحياة دراما

عندما لا تفهم سبب تصرف الناس بالطريقة التي يتصرفون بها، حاول أن تنظر إلى الحياة على أنها دراما أو عرض مسرحي يتبع فيه الممثلون والممثلات النص المكتوب اتباعاً حرفياً مملاً، دون أن يجادلوا أو يشكوا في أدوارهم. فإذا ورد بالنص المسرحي شعور شخصية ما بحزن واغتمام، فسوف يشاهد الجمهور أحد الممثلين يؤدي هذا الدور طالما أن هناك اتباعاً للنص. لكن الحياة ليست

دراما ثابتة. ربما تبدو لنا كذلك لأننا لا نجادل ولا نشك في الأدوار التي نلعبها. الطريقة التي يمكن تغيير الأدوار بها هي تغيير النص، ويمكنك إعادة كتابة النص إذا لم تكن راضياً عن الدور الذي تقوم به.

قبل أن ننهي هذا الفصل، نريد أن نذكر أنفسنا بأنه ليس هناك أي شيء أو أي شخص يمكن أن يصدنا أو يوقفنا عن صنع الحياة التي نريدها لأنفسنا. فقط نحن الذين نستطيع أن نعيق أنفسنا بمعتقداتنا وأفكارنا المحدودة. اتخذ قراراً من الآن بأن تكون منفتحاً ومستجيباً ومتقبلاً للأفكار والمعتقدات الجديدة التي ستدعمك في الوصول إلى حيث تريد، واتخذ قراراً من الآن أيضاً بأنك ستكون على استعداد للتخلي عن أي شيء يعيقك بأي شكل كان.

الفصل

١١

تخل عن التمني واتخذ إجراءات عملية

اتضح لي أنه حتى أبلغ طموحاتي وأستفيد من كامل طاقاتي، كان لزاماً علي أن أعزز من قدرتي على تحقيق النتائج. فعندما يبدأ المرء في تحقيق النتائج ويتخذ الإجراءات العملية، يبدأ في الشعور بقوته كإنسان.

وما اكتشفته هو أن كل إنسان مهتم بتحقيق النتائج. فكل إنسان يريد شيئاً ما. وإذا لم يكن لديك الشيء الذي تريده في الحياة، فليس هناك سبيل لأن تكون سعيداً بحق. يمكن أن تنكر الحقيقة التالية، ويمكن أن تسخر منها، ويمكن أن تكذب بشأنها، ويمكن أن تتظاهر بعدم أهميتها، لكنها تظل ثابتة لا تتغير: أنت لا تزال ترغب فيما تريده في الحياة. الهدف من هذا الكتاب هو أن يساعدك على فهم العملية الإبداعية الخلاقة بحيث تتمكن من استخدامه بطريقة منظمة ومنسقة من أجل تحقيق ما تريده.

لن تبلغ قمة الاستفادة من إمكانياتك أبداً

جميعنا لديه رغبة في أن يبلغ قمة الاستفادة من طاقاته. لكن هل تعرف أحداً بلغ قمة الاستفادة من كامل طاقاته وإمكانياته؟ بالطبع الإجابة "لا". إذن فطاقاتنا وإمكانياتنا لا حد لها. لن تبلغ قمة الاستفادة من إمكانياتك وطاقاتك أبداً. فبغض النظر عن مدى نجاحك، سوف يظل هذا الصوت الخافت في رأسك: "كان بإمكانك أن تفعل ما هو أفضل من ذلك". وبغض النظر عما تفعله، سوف تشعر دائماً بأنه كان في الإمكان أفضل أو أكثر مما كان. قبل أن أدرك حقيقة أنني لن أبلغ أبداً قمة الاستفادة من إمكانياتي وطاقاتي، كان هذا الصوت الخافت يشعرني بالإحباط.

فبغض النظر عما أنجزته وحققته، كنت أشعر بأنني لم أفعل ما هو كافٍ. كنت دائماً أركز على مدى ما يمكن أن يصير عليه الأمر لو كنت اجتهدت أكثر. وعندما أدركت أنه سيكون هناك دائماً شيء أفضل أو أكثر، تعلمت أن أريح أعصابي وأستمتع بالرحلة؛ أقصد الاستمتاع بالتجربة وإثارتها بدلاً من أن أظل مقيداً بالوصول إلى الهدف.

من المفيد أن تفهم أنك ستظل قادراً بشكل دائم على أن تفعل المزيد أو تحقق المزيد. أهم شيء هو الرحلة، وليس الوجهة أو المقصد. إذا حققت أهدافك في الحياة لأن الأهداف هي أهم شيء بالنسبة لك، فقد أخطأت. فالهدف ما هو إلا مبرر للمشاركة في لعبة الحياة والاستمتاع بها.

اسم اللعبة هو تحقيق النتائج

لا يمكنك أن تعيش وتستشعر حقيقة ذاتك عن طريق القراءة عن الآخرين أو مراقبتهم وهم ينجحون فيما يفعلون. أنت تعيش وتستشعر حقيقة ذاتك من خلال تحقيق نتائجك الشخصية. فكلما حققت نتائج أكثر، زادت معرفتك بحقيقة ذاتك.

إن الله خلقنا بإرادة حرة، وهذا يعني أننا قد لا نختار دائماً الطريق المثالي أو الصحيح في الحياة. إذن ما يحدث لنا في حياتنا يقوم على أساس اختيارنا. فنحن الذين نختار واقعنا. إذن ماذا سنختار؟ إذا كنا قد اخترنا لأنفسنا في الماضي المرض أو الضعف أو القصور أو العلاقات العقيمة، فلسنا مضطرين لأن نظل على هذه الحال اليوم.

يمكننا أن نصنع أي شيء نرغب فيه، وهذا لا يتطلب كثيراً من الجهد والعمل. فلو ظننا أن تحقيق ما نريده يتطلب الكثير من الجهد والعمل، فسوف تنبني حياتنا على الكفاح والنضال. ففكرة أن تحقيق ما نريده أمر يتطلب الكثير من الجهد والعمل الجاد هي مجرد اعتقاد آخر زائف.

كل ما نحتاج إلى القيام به هو أن نتبع المبادئ والأسس التي تمت مناقشتها في هذا الكتاب. ففي حين قد يبدو الأمر متطلباً الكثير من العمل، فإن التطبيق المنظم والمنسق للمبادئ التي تمت مناقشتها في هذا الكتاب أفضل بكثير من العناء الذي سيترتب على عدم تطبيقها. فالمشقة والعناء المرتبطان بالفقر والمرض وعدم التناغم يفوقان بكثير ما يُبذل من جهد لتحقيق الصحة والتناغم والثراء، لأن الصحة الجيدة والتناغم والثراء هي النظام الطبيعي للأمور.

اختر وثق

ببساطة يمكننا أن نوجز الأمر كله فيما يلي: اختر ما تريد وثق بأنك ستحققه. تذكر أن العقل الباطن يستمد مدداً من الطاقة والحكمة من القوة العليا. إذن فعقلك مصمم على النحو التالي:

قرر ما تريده، وثق بقدرتك على تحقيقه، وسوف يهتم عقلك الباطن بكل شيء هناك حاجة للقيام به من أجل تحقيق الهدف. الأمر بهذه السهولة. المشكلة تكمن في أننا نخدع في سهولته وببساطته. فنحن مهيئون ومطبوعون على أن الحياة أكثر تعقيداً من هذا. أكرر من جديد أن فكرة أنه من الصعوبة والتعقيد تحقيق ما تريده هي مجرد اعتقاد آخر زائف.

لا يمكنك أن تبدأ حتى تعرف ما تريده. لذلك إذا لم تكن متأكداً، فإنني أحثك على أن تثق بحدسك. أنصت إلى حدسك، وسوف يخبرك.

وإذا كنت تجد صعوبة في التوصل إلى إجابة، فإليك إيماءة بسيطة يمكن أن تعينك. ربما تكون قد تخليت تماماً عن عادة التفكير لنفسك لدرجة أنه عندما تسألها: "ماذا أريد؟"، لا تجد جواباً. لو صغت السؤال الذي تطرحه على نفسك بالطريقة التالية، فربما تعثر على نتيجة مختلفة: "ما الذي أرغب في رؤيته وهو يحدث؟"، ربما يكون هذا أسهل بالنسبة لك. فعندما تصوغ السؤال بهذه الطريقة، لن يشعر عقلك الباطن بالتهديد أو الخوف بسبب تغيير وشيك. وبعد ذلك لن تكون المسافة كبيرة بين ما ترغب في رؤيته وهو يحدث وما تريده. وهذا بدوره يمكن أن يعدك ويهيئك للسؤال الكبير: "ما الذي يمكن أن أفعله لتحقيق هذا؟".

الشيء المهم هو أن تختار شيئاً ما. فقط ابدأ. وإذا كان هذا الشيء "خاطئاً"، فسرعان ما ستكتشف ذلك وتقوم حينئذٍ بإحداث تصحيحات وتعديلات. لكن ينبغي أن تكون محدداً. حدد بالضبط الشيء الذي تريد أن تكونه أو تفعله أو تحصل عليه. بمجرد أن تتخذ القرار، سوف يتحول عقلك الباطن من الواقع النظري إلى الواقع العملي وسوف يدعمك في تحقيق ما تريد.

جرب فكرة جديدة

الإجراء المندفع أو المتهور لا يزيد من قوتك شيئاً. فقوتك تنبع من معرفة ما تريده واتخاذ القرار. كل ما يتطلبه الأمر هو تعلم الثقة بذاتك. فبمجرد أن تتعلم الثقة بذاتك سوف تبدأ في الإصغاء إلى ذاتك حتى وإن بدت انطباعاتك الأولى مجنونة أو غريبة. فهذه هي الطريقة التي يبدو عليها دائماً التفكير الجديد والمبدع. لذلك أعط لنفسك الفرصة لتأمل فكرة جديدة بعقلك. ابحثها وفكر فيها جيداً وسوف تكتشف أنها مذهلة. من خلال فكرة بسيطة يمكن أن يتحقق أهم وأعظم شيء في حياتك.

كثيرون منا يقضون حياتهم كاملة في انتظار قدوم سفينتهم. وعندما تأتينا السفينة، نشعر بالرهبة الشديدة لدرجة أننا لا نستطيع تفريغ حمولتها. الإحساس بأن الحياة تمر بنا هو إحساس حقيقي وواقعي جداً بالنسبة لمعظمنا. ففي وقت ما من حياتنا، نشعر جميعاً بأن قطار الحياة يمضي

في طريقه دون مشاركتنا وأنه سيواصل المسيرة حتى بعد أن نرحل عن الحياة.

وفي جهد من أجل إعادة أنفسنا إلى نهر الحيَاة المتدفق، كثيراً ما نضع أهدافاً متعجلة وغير محددة بشكل جيد. ومعظم هذه الأهداف المزعومة لا يتم كتابتها، لكن كل ما هنالك أنها تهيم في عقولنا كأفكار غامضة. إننا لم نقبل على مستوى العقل الباطن أو اللاشعور أننا بالفعل حققنا ما نريد. نحن في حاجة للعمل بنصيحة جوناثان ليفينجستون سيجال عندما قال: "سبيل الوصول إلى شيء هو أن تعرف أنك وصلت إليه بالفعل".

المفارقة هنا تكمن في أنه يتعين علينا قبول حقيقة أننا وصلنا إلى شيء ما حتى قبل أن نصل إليه فعلياً. كل ما نحتاج إليه هو أن نؤمن بهدفنا إيماناً أكيداً وسوف تتهيأ لنا جميع الظروف من أجل تحققه. إذن فقبول الهدف والإيمان بتحققه ينقلانه من عالم الخيال إلى أرض الواقع.

اسمح بفتح جميع القنوات الموصلة إلى هدفك

الشيء المهم الذي ينبغي عليك القيام به بعد قبولك وإيمانك بتحقق هدفك أياً كان هو أن تطلقه دون توقعات. والتوقعات هي الطريقة المضبوطة التي تعتقد أن هدفك سيأتي من خلالها. فقط تقبل أن ما تريده هو ملكك. وتذكر أن ما تريده يريدك أيضاً. لكن كن حذراً في توقعاتك. لا تقيد نفسك بقناة واحدة، سواء كانت شخصاً أو مكاناً أو شيئاً تعتقد أنه سيكون الوسيلة الموصلة إلى هدفك. اسمح بفتح جميع القنوات. لا تغلق أبداً أياً منها.

عندما تقبل نفسك ما تختار تحقيقه، سوف تقف جميع القوى في هذا العالم إلى جانبك حتى تصير رغبتك حقيقة واقعة. أدرك أن هذا الأمر قد لا يكون سهلاً في فهمه، لكن هذه هي الطريقة التي تسير عليها الأمور في عالمنا. فبدون صورة واضحة لما تريده، سوف تهيم على وجهك في الحياة دون هدف أو وجهة، وسوف تتعثر في جميع الأشياء التافهة التي تحدث في حياتك. وحينئذٍ، إذا حدث وأغلق أحد الباب في وجهك بعنف، فسوف يكون هذا بمثابة كارثة. أما عندما تلقي نظرة على الصورة الكاملة، فإن كل شيء يحدث في حياتك سوف يخدمك في الوصول إلى حيث تريد الذهاب.

تخل عن المعتقدات المتعلقة بالطريقة التي ينبغي أن تسير عليها الأمور

بمجرد أن تنتهي من تحديد هدفك يتعين عليك أن تتخلى عن كل شيء تعرفه بخصوص الوصول إليه. هذا ليس معناه أنك لا تتخذ إجراءات عملية. من المؤسف أنه بسبب تجاربنا الماضية مع حل المشكلات، فإننا ننزع إلى معالجة الأشياء بنفس الطريقة التي اعتدنا معالجتها بها لسنوات.

عندما يحدد المرء هدفه في الحياة، فإن جميع الأمور ستتيسر له لتحقيق هذا الهدف بشرط أن يتخلى عن أفكاره ومعتقداته القديمة المتعلقة بالكيفية التي ينبغي أن تكون عليها الأشياء. هذا هو ما يحرك ذاتنا السامية. بتعبير آخر، تحقيق ذاتنا في الحياة هو في حقيقة الأمر قدرتنا على التخلي عن أفكارنا المتعلقة بالطريقة التي ينبغي أن تكون عليها الأشياء قبل أن نعايشها أو نجربها. عندما نصبح قادرين على التخلي عن أفكارنا وتصوراتنا بخصوص الطريقة التي ينبغي أن تحدث بها الأشياء كي نكون سعداء، فإننا حينئذٍ نستطيع المشاركة في الحياة دون خوف. فقط نحن نشعر بعدم السعادة عندما لا تتوافق مفاهيمنا أو تصوراتنا بخصوص الطريقة التي ينبغي أن تكون عليها الحياة مع الطريقة التي تسير عليها الأمور في أرض الواقع.

عندما نتخلى عن معتقداتنا وأفكارنا بخصوص الطريقة التي ينبغي أن تسير عليها الأمور، نستطيع أن نستقبل، من خلال حدسنا، أفكاراً تتعلق بما نفعله والوجهة التي نسير نحوها ومن نقابله ومن نضمه في حياتنا. وعندما ننتهي من اتخاذ القرار بخصوص هدفنا الذي نريد تحقيقه، فإن أي شيء نفعله سوف يدعمنا في الوصول إليه. فكرة النسبية جاءت أينشتين عندما كان مريضاً في فراشه. وأفكارك يمكن أن تأتيك في أي وقت إذا كنت منفتحاً ومستجيباً ومتقبلاً ومستعداً لها. ضع في الحسبان أن رغبتك أو هدفك أعظم من أي عقبة قد تواجهها في أي لحظة. ما هو مطلوب منك هو ألا تتأثر بأي شيء يحدث لك في أي لحظة، لأنه مهما كان هذا الشيء، فإنه سيخدمك نهاية الأمر في بلوغ هدفك الذي تريد تحقيقه.

مسار الإجراءات الصحيح سينكشف لك

كن واعياً بحقيقة أننا سوف ننجذب دائماً إلى الموقف أو الشخص الذي نحتاج إليه، في أي لحظة، كي نتعلم أي درس نحتاج إلى تعلمه. وأهم شيء هو أن تتعلم الدرس بسرعة، ثم تنطلق بعد ذلك لتمضي قدماً.

ليس هناك شيء محجوب عنك ما لم تحجبه أنت عن نفسك. فالشيء الذي ترغب فيه هو بالفعل ملكك، لكن ينبغي أن تؤمن وتثق بذلك الآن. إذا كان هناك أي عائق بينك وبين الشيء الذي ترغبه، فإن هذا العائق سينكشف لك وسوف تتمكن من التغلب عليه. وأي شيء تحتاج إلى معرفته من أجل الوصول إلى هدفك سوف ينكشف لك. فأنت تقوم بإيقاظ القوى التي بداخلك كي تبدأ نشاطها بمجرد أن تنتهي من اتخاذ القرار المتعلق بالهدف النهائي لك. لذلك اسمح لأي شيء تحتاج إلى معرفته بأن يسري من عقلك الباطن إلى عقلك الواعي (الشعور). والمسار الصحيح من الإجراءات سوف ينكشف لك إذا وثقت بحكمك الشخصي.

تشير الدراسات التي أجريت في مجال السلوك الإنساني إلى أن الناس يميلون إلى البحث عن البيئة التي يشعرون بالارتياح فيها والانسجام معها. فبمجرد أن تنمو وتتحدد التوجهات العقلية

لفرد، فإن هذا الفرد يبدأ في البحث عن بيئة تكون فيها أفكاره ومعتقداته وتوجهاته العقلية مقبولة ويتم فيها تعزيز اتجاهاته الحالية في التفكير. معنى هذا أنه إذا لم نتخذ قراراً واعياً بتغيير ما لا يجدي في حياتنا، فسوف نظل في نفس النوعية من البيئة العقلية التي عشنا فيها لسنوات.

التغلب على الخوف من التغيير

إذا كانت المعتقدات تسبب لنا ألماً ومعاناة، فلماذا لا نقوم بتغييرها؟ لماذا لا نقوم بما نحتاج إلى القيام به كي نحيا الحياة التي نريدها لأنفسنا؟ إن السبب وراء ذلك هو أننا مبرمجون على الخوف من التغيير. نحن نبحث دائماً عما هو أكيد ويقيني، ونخشى ما هو غامض ومجهول. فنحن نفضل واقع البؤس والشقاء على أن نخاطر لتحقيق السعادة والإشباع. نحن مبرمجون على البحث بشكل دائم عن الأمن والبقاء والنجاة، كما أننا مبرمجون على الخوف من المجهول.

اتخاذك لقرار يخبر بشيء عنك. كذلك، فإن عدم اتخاذك لقرار يخبر بشيء عنك. لذلك لا تجعل نفسك في موضع شد وجذب، بين "نعم" و"لا". فمرورك بصراع من هذا النوع يعني أنك تتجنب التغيير. وكأي نوع من الاستحواذ، يكون الصراع المفرط بمثابة تغطية.

فصراع التذبذب بين "نعم" و"لا" هو بمثابة إلهاء كي تظل مشغول البال بحيث لا تلتفت إلى شيء آخر. وهذا الشيء الآخر عادة ما يكون أحد سؤالين: "ماذا سيقولون؟" أو "ماذا لو وقعت في الخطأ؟". إن التغيير يتضمن التعامل مع المجهول. إنه يتضمن التحول مما هو مألوف إلى ما هو غير مألوف، وينطوي على شيء من المخاطرة. إذا غيرت وظيفتك اليوم، فبمَ ستشعر؟ هب أنك حصلت على وظيفة تعطيك راتباً أعلى، وتمنحك فرصاً أكبر للتقدم، وتوفر لك ظروف عمل أفضل. ألا يظل في نفسك بعض الشك والخوف والقلق وعدم الاطمئنان حيال هذا التغيير؟ الأرجح أنه سيكون لديك ذلك. إذن حتى التغيير الإيجابي، كما ترى، يشعرنا بالقلق.

الفرق بين الناجحين وغير الناجحين

الفرق بين الناجحين وغير الناجحين يتمثل في الكيفية التي يتعامل بها كل من الفريقين مع التغيير. فالناجحون من الناس يكون لديهم قلق أيضاً، لكن هذا لا يشل حركتهم. أما غير الناجحين من الناس، فإنهم يدعون القلق يشل حركتهم.

إذن الناجحون من الناس يكون لديهم قلق، لكنهم يحولون هذا القلق إلى إبداع وابتكار. ابدأ في اعتبار التغيير صديقاً بدلاً من اعتباره عدواً. اصطحبه معك واسمح له بأن يعمل لصالحك بدلاً من أن يعمل ضدك. كل واحد منا يرتقي سلم الحياة. وكل درجة منه بها فرص جديدة وعقبات جديدة.

ربما تعرف "مبدأ بيتر" الذي ينص على أن كل واحد منا يرتقي تدريجياً إلى مستويات أعلى وأعلى إلى أن يصل إلى مستوى "عدم الكفاءة": (المستوى الذي لم يعد فيه قادراً على أن يؤدي وظيفته بشكل جيد) ويظل ثابتاً عليه لأنه لا يمتلك القدرة على الاستمرار. إنني لا أؤمن بصحة هذا المبدأ. فأنا أعتقد أنه بسبب خوفنا من التغيير نظل قابعين في أماكننا لا نبرحها لأننا لا نعيد تقييم أو برمجة أنفسنا للتكيف مع التغيير. فنحن نظل على حالنا، والذي لا يرتفع قدر أنملة فوق رءوسنا. ومبدأ بيتر يشير إلى أن قدراتنا محدودة. لكن الحقيقة هي أننا نتوقف عن تنمية قدراتنا بسبب خوفنا من التغيير.

ليس هناك سبيل للمعرفة المسبقة

في عملية النمو سوف ترتكب الكثير من الأخطاء. لقد تمت برمجتك منذ الطفولة على أن تنظر إلى أخطائك. فما تم تعليمك إياه هو أن تركز على ما ليس كائناً وما ينبغي أن يكون وما كان من الممكن أن يكون. لقد تمت تنشئتنا منذ الصغر بناءً على مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي تقضي بأنه يتعين علينا أن نحكم على أنفسنا ونقيمها باستمرار لنرى ما إذا كانت صائبة أم لا. وينتهي بنا الحال أن ندين أنفسنا بشدة لدرجة أننا نتوقف عن تحقيق النتائج خشية أن نقع في الخطأ. نحن جميعاً تمت برمجتنا على الخوف من المجهول، لذلك فإننا نبدأ في الشعور بالخوف من شيء سيحدث بعد أسبوعين أو شهرين أو عامين من الآن، بدلاً من التركيز على ماهية هذا الشيء. نحن نبحث دائماً عما هو أكيد ويقيني، وإذا شعرنا بالشك وعدم اليقين، لا نتحرك ونتجمد حينئذٍ في أماكننا. ويرجع السبب في ذلك إلى أننا لا نحب المجهول. لكن الحقيقة هي أنه بغض النظر عما تفعله، سوف يظل المجهول موجوداً. وليس هناك سبيل للمعرفة قبل أن تجرب وتعايش بنفسك.

لا بأس من الوقوع في الزلل

ينبغي عليك أن تواجه هذه الحقيقة أيضاً: ليس هناك أمن من المهد إلى اللحد. الأمن الوحيد هو أننا جميعاً نتمتع بالقدرة على تحقيق النتائج. لو استطعنا التخلص من أغلال الاعتقاد بأنه لا يجب علينا أن نقع في الخطأ، فلن تكون هناك مشكلة تسمى المجهول بعد الآن. قل لنفسك: لقد ارتكبت الكثير من الأخطاء في حياتي. وبعض هذه الأخطاء كانت كبيرة جداً. لكنها جزء من عملية النمو. وأنا أخطط لوقوع المزيد من الأخطاء، وعلى يقين بأن بعضها سيكون أكبر.

من المفيد أن تعرف أن الطائرة تقضي تسعين بالمائة من وقتها في مسار خاطئ. نحن نحتاج إلى تأمل هذا الأمر. لو استطعت أن تتخيل أن الطيار يمكنه قيادة الطائرة من نيويورك ليصل بها إلى لندن، حتى بالرغم من وقوع الأخطاء في تسعين بالمائة من الوقت، فربما يقل انتقادك لنفسك.

وربما تسمح لنفسك بأن تخطئ. كذلك فإن المركب الشراعي لا يمكن أن يتحرك من حيث هو إلى الوجهة التي يريدها من خلال السفر في خط مستقيم. فلابد وأن يتخذ خطاً متعرجاً في مساره. إذن فيما يتعلق بالمسار الصحيح، هو دائماً في خطأ. الشيء المهم في المركب الشراعي أو الطائرة هو القدرة على معادلة الأخطاء وإبطال أثرها.

الشخصيات السليمة تتعلم تصحيح الأخطاء

تعلم هذا السر العظيم من أسرار الحياة؛ الحياة سلسلة من التصحيحات والتعديلات. المشكلة تكمن في أن معظم الناس يشعرون بحساسية شديدة إزاء التصحيح أو التعديل من حالهم. إن الطريقة التي نستجيب بها للتصحيح أو التعديل هي انعكاس لمدى تقديرنا لذاتنا.

لو تأملت حياتك، سوف ترى أنه أياً كان ما حدث لك، عادة ما كانت هناك إشارة تحذيرية لكنك أجلت اتخاذ إجراء تصحيحي أو تعديلي حتى اللحظة الأخيرة. الأرجح أنك كنت تخشى الوقوع في الخطأ، أو فقدان استحسان شخص ما، أو أن تظهر بمظهر الأحمق. إن الفشل في معظمه لا يأتي نتيجة لعدم القدرة، لكنه نتاج إعراضنا عن الملاحظة والتقييم والتعامل مع بوادر وعلامات الخطر بشكل صحيح؛ قبل أن يخرج الموقف عن نطاق سيطرتنا. نحن في الأساس لسنا مختلفين عن الطائرة. فكوننا في خطأ معناه خروجنا عن المسار الصحيح. المهم في الأمر أنه عندما نخرج عن المسار الصحيح، ينبغي أن نجري التعديلات والتصحيحات اللازمة التي هناك حاجة إليها.

معظمنا لا يقومون بالتصحيحات والتعديلات لأنهم يكونون منهمكين للغاية في حماية أنفسهم. معظم حالات الفشل في عالم الناس يكون مرجعها تبرير الناس لأنفسهم وحمايتها في الوقت الذي يستدعي الأمر تصحيح أنفسهم وتعديلها. عدم استعدادنا للوقوع في الخطأ وتصحيحه هو مصدر جانب كبير من الفشل الذي يحدث لنا. الناجحون من الناس مثل الطائرة. فهم على استعداد لأن يخطئوا، وهم على استعداد لأن يصححوا. جانب كبير من المشكلات التي نواجهها هو نتاج تأجيل القيام بما ينبغي أن نقوم به حتى اللحظة الأخيرة. كثير من الناس يعتبرون أن مرورهم بالفشل دليل على أنهم ليسوا بخير. حسناً، الفشل ليس دليلاً على ذلك أبداً.

لا يمكنك تحسين ذاتك الحقيقية

لا يمكنك تحسين ذاتك الحقيقية؛ أقصد ذاتك السامية والمثالية. لكن يمكنك تحسين أدائك. ومن خلال الجهل يمكن أن ترتكب أخطاء. وما ينبغي عليك حينئذٍ هو أن تقوم بتصحيحات وتعديلات. تذكر، ذاتك الحقيقية منفصلة عن النتائج التي تحققها. تعلم فصل ذاتك عما تحققه أو تفعله. تأكد من أنك تعي هذا تماماً، لأنه إن لم يكن هذا واضحاً في ذهنك، فسوف تعاني طيلة ما

تبقى من حياتك. مسئوليتك تتمثل في أن تستمر في إجراء التصحيحات والتعديلات عندما تخرج عن المسار الصحيح، لأنه بغض النظر عما تفعله، لابد وأن تتعرض للوقوع في الخطأ في كثير من الأوقات.

الناجحون من الناس ينهمكون باستمرار في القيام بالأشياء التي لا يعرفون الكيفية التي يفعلونها بها على سبيل اليقين. وتلك هي روح المغامرة التي يتمتعون بها. هم لا يعرفون ما يخبئه لهم المستقبل في عباءته. كل ما يعرفونه أنهم ملتزمون بمسار معين، وأنهم سيقومون بكل ما ينبغي كي ينتقلوا إلى الخطوة التالية، التي تحملهم إلى الخطوة التي تليها، وهكذا. أما بالنسبة لغير الناجحين من الناس، فإن خوفهم من اكتشاف أنهم واقعون في الخطأ يرهبهم ويشل حركتهم.

اتخذ قراراً نهائياً وحاسماً بألا تكون من بين هذه الطائفة من الناس. انظر إلى نوبات الفشل التي مررت بها في حياتك ولاحظ إلى أي مدى كنت مهتماً بأن تكون على صواب أو بأن تظهر بمظهر حسن، أو بأن تحمي نفسك أكثر من اهتمامك بالقيام بالتصحيحات والتعديلات اللازمة. وبطريقة ما التقطنا فكرة أن كل ما يتعين علينا فعله هو أن نصل إلى الحد الذي نصبح عنده أذكياء بالقدر الذي يكفي لوقايتنا تماماً من الفشل. ما أريد أن أخبرك به هو أن هذا الخيار غير متاح بالنسبة لنا جميعاً. فهذا أشبه بمن يحاول أن يأكل لمرة واحدة في حياته وحسب. هذا أمر مستحيل.

كلما زاد نجاحك، زادت أخطاؤك. والأشخاص الذين لا يقومون بأي شيء، لا يرتكبون أي أخطاء. فبدلاً من البدء في مسار معين من الإجراءات والالتزام به، هم يدعون الخوف يشل حركتهم. إنهم يعتقدون أنه طالما لا يقومون بشيء، فإنهم في أمان. وبالرغم من أن هذا قد يكون صحيحاً، فإن الثمن الذي يدفعونه سيكون باهظاً للغاية؛ لأنه سيكون عدم تحقيق أحلامهم.

حان الوقت للتخلي عن الأمل

في هذه المرحلة ينبغي علينا أن نتخلى عن الأمل. فنحن نقول أشياء من قبيل: "آمل أن ينجح هذا الأمر"، و"آمل أن يكون لدي الوقت الكافي"، و"آمل أن يقوموا بشراء منتجاتي"، و"آمل أن تتحسن الأمور". نحن نتمنى ونأمل أن ينقذنا، أو يهتم بنا، أو يغير حياتنا، أو يسعدنا، أو يحقق أهدافنا شخص ما. نحن نأمل وننتظر، لكن لا يظهر هذا الشخص أبداً. ما نحتاج إلى القيام به هو أن نتخلى عن الأمل.

إن الأمل وهم خفي بما قد يكون في يوم من الأيام. من المهم أن تقبل ما تريده في الزمن الحاضر؛ بمعنى أن تعتبر ما تريده قد تحقق بالفعل الآن. لا تستخدم كلمات آمل، ربما، غداً، قريباً. استخدم كلمة الآن. فالأمل، الذي يمتدحه الكثيرون، ليس له قيمة أو معنى بالنسبة للشخص الواعي. افحص ذلك بنفسك وتبين كيف أن الأمل وهم يؤدي بالفعل إلى نفس مشاعر اليأس والوحدة

التي نسعى لتجنبها. أيضاً تبين كيف أنه يسبب الخوف من عدم بلوغ الهدف.

نحن سجناء الأمل

إننا نصبح سجناء لأملنا. فالأمل هو الذي يبقي المعاناة على حالها. والأمل هو توقع حدوث شيء خارج أنفسنا أو قيام شخص خارجي بإنقاذنا، وتوقع أننا سنعيش بعد ذلك في سعادة أبدية. وهذا الأمل هو الذي يجعلنا ننتقل من إحباط إلى إحباط، لأنه يمنعنا من تحمل المسئولية واتخاذ الإجراءات العملية.

التحرر من الأمل يمكن أن يكون بمثابة تجربة صعبة في البداية، لأننا إذا اعتقدنا أنه ليس هناك أمل، فسوف نفكر في أنفسنا قائلين: "وكيف سأحيا إذن؟". فكرة أنه لن يحدث شيء خارجي من أجلنا ولن يهب شخص آخر لنجدتنا هي حقيقة. في البداية، سيكون من الصعب قبول هذه الحقيقة، لكن بعد أن نتقبلها، سوف يبدأ شيء مثير في الحدوث. سوف نتحرر. سوف نكف عن انتظار شيء أو شخص ما نعلق أمل الخلاص عليه، والذي لن يظهر أبداً.

بمجرد أن نتخلى عن الأمل ونكف عن تعليق آمالنا على مصدر خارجي، سوف يحدث تحول ديناميكي في علاقتنا بالحياة. فسوف نبدأ في اختيار التقدم بدلاً من التجنب، وسوف نصبح مسئولين عن جودة وكفاءة حياتنا. لكن طالما أننا نؤمن بالأمل، فسنظل سجناء له. فقط عندما نصبح بلا أمل سوف نتولى مسئولية حياتنا.

تخل عن الأمل في مقابل الإجراءات العملية

نحن في حاجة إلى تدريب أنفسنا على التخلي عن الأمل واتخاذ الإجراءات العملية. ليس هناك سوى طريقة واحدة أكيدة تكتشف بها ما هو صحيح ومناسب بالنسبة لك، وتلك الطريقة هي اتخاذ الإجراءات. يمكنك أن تفكر فيما تريد، ويمكنك أن تخمن وتتوقع بخصوص ما تريد، ويمكنك أن تجمع كل الحقائق، ويمكنك أن تتأمل جميع احتمالات ما تبقى من حياتك، ولكن لن تعرف أبداً أي أمر معرفة يقينية حتى تفعله، أي تتخذ الإجراءات العملية.

تكون البداية صعبة في بعض الأحيان. إنه قانون القصور الذاتي؛ والذي يفيد بأن أي شيء يكون ساكناً يتطلب قدراً أكبر من الطاقة كي يتحرك مقارنةً به عندما يكون في حالة حركة بالفعل. أفضل نصيحة يمكنني أن أقدمها لك هي أن تفعل شيئاً ما. اتخذ قراراً، حتى وإن كان قراراً خاطئاً. فأياً كان ما تفعله، سيكون أفضل من الجلوس والأمل في تحسن الأمور.

بمجرد أن تخبر عقلك الباطن بأنك فعلت كل شيء يمكنك فعله، ثق بأنه سيقوم بالاهتمام ببقية الأمر. إنه يعرف ما يفعله. ابدأ بإدراك أنك قد وصلت إلى هدفك بالفعل، وبأنك على مستوى الكينونة أو الصيرورة قد حصلت على كل شيء تحتاج إليه. أنت بالفعل حققت نجاحاً. أنت بالفعل أصبحت سليماً من الناحية الصحية. أنت بالفعل أصبحت غنياً. عش خيالك، واشعر بحب غير مشروط، واستمتع بروعة وجودك.

كم مرة أخبرتك فيها بأنك تستطيع تحقيق ما تريد أو بلوغ ما تطمح إليه؟ ومع ذلك، وأنت تقرأ هذه الكلمات، لازال هناك صوت خفيض في رأسك يقول: "في حالتي، الأمر مختلف. لا أستطيع. هذا صعب للغاية. أنا خائف. ماذا سيقولون؟ ماذا لو لم أنجح؟ ماذا لو أخطأت؟". هذا هو نفس الصوت الخفيض الذي سلبك القدرة على تحقيق رغباتك العميقة. لست مضطراً لأن تستمع إلى هذا الصوت الخفيض. هذه ليست ذاتك الحقيقية. هذه نفسك التي هي نتاج التنشئة وتجارب الماضي. وتلك هي الاسطوانات القديمة التي تدور في عقلك. اتخذ قراراً واعياً بأن تبرمج عقلك على أفكار ومعتقدات جديدة. أنت تتمتع بكامل السيطرة على الأمور. يمكنك أن تختار ما تريد أن تعتقده وتفكر فيه.

كل شيء يعمل على أساس القبول

اعتدت أن أقوم بإدارة مكتب مبيعات، وكان أحد موظفي المبيعات الذين يعملون تحت إدارتي ينزل إلى آلة البيع ويبحث عما إذا كانت بها عملة معدنية أم لا. وإذا وجد عملة فيها، كان يقول: "سيكون يوماً رائعاً"، وبالفعل يقضي يوماً رائعاً في البيع! وفطنت إلى هذا واعتدت أن أضع عملة معدنية في آلة البيع من وقت لآخر. وكما ترى، فإنه كان يؤمن بأن العملة الموجودة في آلة البيع هي التي تجعل يومه عظيماً. إذن الإيمان يصنع كل شيء. فعندما يكون لديك إيمان، يكون لديك ثقة. والثقة هي المعرفة التامة بأن أفكارك تصبح واقعاً لك، وبأن المخرجات تتوقف دائماً على المدخلات. والثقة هي معرفتك أن أي شيء تفعله سيجدي إذا كنت مؤمناً إيماناً تاماً بأنه سيجدي. فكل شيء يعمل على أساس القبول.

ليست هناك حدود

لو مارست المبادئ والأسس الواردة بهذا الكتاب بصورة يومية، فسوف تتيح لك أن تحقق أكثر بكثير مما تعتقد. سوف تحقق نتائج تمنحك معتقدات جديدة تتيح لك مزيداً من النمو! فليست هناك حدود. نحن الذين نصنع مثل هذه الحدود بتفكيرنا وعقولنا.

الفصل ١١: تخل عن التمني واتخذ إجراءات عملية

ألم يسبق لك أن قمت بقيادة سيارتك وفرامل الطوارئ مشدودة؟ فرامل الطوارئ تمثل الخوف والقلق والتسويف وسوء تقدير الذات. الحقيقة هي أنك تستطيع الذهاب إلى حيث تريد مع كل هذه المعتقدات غير العملية، تماماً مثلما تستطيع الوصول إلى حيث تريد وفرامل الطوارئ مشدودة. لكن الأسهل بكثير أن تتحرر من فرامل الطوارئ. من الأسهل بكثير أن تصل إلى حيث تريد إذا تحررت من أي شيء لا يدعمك في الوصول إليه.

أنت تظل يقظاً من ست عشرة إلى ثماني عشرة ساعة يومياً. وتعمل من ثماني إلى اثنتي عشرة ساعة يومياً، وتتسم بالانضباط الذاتي. فلماذا لا تقضي مزيداً من الدقائق كل يوم في التخطيط للمال الذي تريده، والعلاقات التي تريدها، والصحة التي تريدها، والوظيفة التي تريدها، والنشاط الذي تريده. قضاؤك مزيداً من الدقائق كل يوم في تطبيق المبادئ والأسس الواردة في هذا الكتاب سيحول حياتك تماماً ويزيدها كفاءة وجودة.

ألم تتعب من إتاحة الفرصة للظروف كي تقرر مصيرك؟ ألم تتعب من ترك الناس يقررون لك ما تستطيع أن تفعله وما لا تستطيع، أو ما يجب وما لا يجب عليك القيام به؟

ربما تكون قد نشأت في بيئة أكسبتك الشعور بالقصور، وكانت تركز على زلاتك وتسخر منك إذا ارتكبت خطأً ما. لكنني أعرف أن هناك شيئاً بداخلك يخبرك بأنك تستطيع أن تصنع الحياة التي ترغبها لنفسك. أنت قادر على تحقيق هدفك. عبر هذه الصفحات، ظللت أذكرك مراراً وتكراراً بأن لديك قدرة فطرية كامنة بداخلك تستطيع بها أن تصنع الحياة التي ترغب فيها. هذا هو مصيرك. تذكر أنك تستطيع تحقيق أي شيء تريد إذا تخليت عن الاعتقاد بأنك لا تستطيع تحقيقه.

حان الوقت لأن تتخلص من الشعور بالسأم والمرض. أعطِ لنفسك الفرصة كي تستكشف ما وراء التفكير الإيجابي. أتح لها فرصة الإقدام على المغامرة وارتكاب الأخطاء. برمج عقلك الباطن على أحلامك، ثم قل "نعم" للحياة وستجد أن الحياة سترد عليك بـ "نعم".

لقد تمت برمجتك على أن الرؤية هي التصديق، لكنك أدركت الآن أن التصديق هو الرؤية. فأنت إذا اعتقدت في شيء ما بثقة تامة، فسوف تجده ماثلاً أمامك في الحياة. إما إذا انتظرت حتى تصبح شيئاً ما أو حتى يحدث شيء ما قبل أن تستطيع البدء في العيش –كبلوغ سن معينة، أو التقاعد، أو بلوغ رصيدك في البنك قدراً معيناً، أو تحقيق هدف ما، أو مقابلة الشخص المناسب– فأنت تعيش في حالة انتظار دائم لن ينتهي. لن تصل أبداً ومن ثم لن تبدأ أبداً في العيش الحقيقي.

د. روبـرت انتونـي

أكثر ما يخيف أصحاب الأمراض المستعصية هو إدراك أنهم لم يحيوا أبداً الحياة التي كانوا يرغبون فيها وأنه لم يعد لديهم المزيد من الوقت. الوقت الوحيد الذي نملكه هو الوقت الحاضر، وعقارب الساعة لا تكف عن الدوران. والسؤال هو: "ماذا سنفعل بما لدينا من وقت؟". هذا هو أهم وقت في حياتك، ويمكنك أن تجعله أفضل أوقات حياتك.

الفصل

١٢

أكبر عائق أمام السعادة وكيفية التغلب عليه

حياتنا عبارة عن سلسلة من اللحظات المتعاقبة. وكثيراً ما نظل في تعاستنا محاولين تحسين لحظة مستقبلية. المشكلة أن هذه اللحظة هي التي نصنع فيها ما نسميه "مستقبلنا".

معظم الناس يتطلعون إلى المستقبل من أجل المتعة والشعور بالرضا، لكن القلة القليلة منهم هي التي تعيش هذه المتعة وتشعر بذلك الرضا في حاضرها؛ الآن. إن الحاضر هو الوقت الوحيد الذي تملكه. وما تكونه وتعيشه وتفكر فيه وتشعر به في اللحظة الحالية هو الذي سيقرر سعادتك. كذلك فإنه سيقرر مقدار الوقت الذي تنفقه في قلقك على المستقبل.

نقطة قوتك

انظر إلى لحظتك الحالية على أنها نقطة قوتك، لأنها النقطة الوحيدة التي يمكنك أن تستخدم فيها كامل قوتك وطاقتك. بالنسبة لمعظمنا، اللحظة الحالية موجودة كتصور ذهني وحسب. لو كان هناك مكان تجتمع فيه كل قوى الكون الخلاقة، كيف نعرف أنها اللحظة الحالية؟ ما الدليل على أن هذا صحيح؟

فكر في هذا: جميع آمالك المستقبلية وحتى ذكريات ماضيك يمكن أن تحدث فقط في اللحظة الحالية. فاللحظة الحالية هي النقطة الوحيدة التي تتلاقى فيها جميع الأشياء.

متى تبدأ الحياة؟ ومتى تنتهي؟ متى يسري قانون السبب والنتيجة؟ متى نواجه جميع التحديات؟ متى تولد المشكلات ومتى تُحل؟ متى نشعر بالألم؟ متى نسترد عافيتنا؟ كل هذا يحدث

في اللحظة الحالية؟

لقد تعلمنا أن هذه اللحظات مفصولة عن بعضها البعض، لكن الحقيقة هي أنها جميعاً تحدث في الوقت الحاضر؛ الآن. فبغض النظر عما يحدث في الحياة، فإنه يحدث دائماً الآن، ثم الآن، ثم الآن؛ في اللحظة الحالية دائماً.

لا شيء يخرج عن نطاق الحاضر

لا شيء حدث في الماضي أبداً؛ لقد حدث الآن.

لا شيء سيحدث في المستقبل أبداً؛ سوف يحدث الآن.

عندما تفكر في الماضي، فإنه يكون مخزناً في العقل كحاضر سابق. ثم عندما تفكر في الماضي، متى يكون ذلك؟ إن ذلك يكون في اللحظة الحالية؛ الآن!

وعندما يأتي المستقبل، يأتي ليكون حاضراً؛ الآن. ثم عندما تفكر في المستقبل، متى يكون ذلك؟ إن ذلك يكون في اللحظة الحالية؛ الآن!

إذن الماضي والمستقبل ليس لهم واقع مستقل بكل منهما. فحقيقتهم أو واقعهم "مستعار" من الحاضر؛ الآن.

جنون المستقبل

إن الأيديولوجيات المعاصرة كالاشتراكية والشيوعية وغيرها من الحركات التي ظهرت، بالإضافة إلى نظم التفكير والمعتقدات الصارمة والقاسية، تعمل بناءً على افتراض أن المستقبل يخبئ في عباءته ما هو أفضل لجميع البشر عندما تتحقق السعادة والإشباع والمساواة والتحرر، إلخ.

وغالباً ما تتضمن وسائل تحقيق ذلك استعباد وتعذيب وقتل الناس في الحاضر من أجل صنع مستقبل أفضل. فمثلاً في ظل مذهب الشيوعية، تم قتل ٥٠ مليون شخص في روسيا والصين من أجل صنع "عالم أفضل". هذا مثال مروع للكيفية التي يمكن أن يحول بها هوس المستقبل الحاضر إلى جحيم.

ما طبيعة نمط التفكير هذا في حياتك؟ هل تحاول دائماً أن تصل إلى وضع ما غير الذي أنت عليه الآن حتى تشعر بالسعادة في النهاية؟ الحقيقة أن كل أشكال التعاسة ترجع إلى إغفال الحاضر. نحن نعتقد أن المواقف التي نواجهها في الحياة هي سبب مشكلاتنا وتعاستنا، لكن المشكلة الحقيقية تتمثل في التعلق بالماضي والمستقبل وإغفال الحاضر. إذن يمكننا أن نقول إن هناك مشكلة واحدة فقط

في الحياة هي: عدم العيش في الحاضر.

لا يمكن أن تشعر بالتعاسة لو عشت في حاضرك بشكل كامل. من المستحيل أن يكون لديك مشكلة عندما ينصب تركيزك على اللحظة الحالية؛ الآن. فعندما تعيش حاضرك، تتعامل مع موقف ما أو حاضر تتقبله. في أي وقت يكون لديك مشكلة، فإن هذا يكون معناه أنك تقبع في موقف ما دون أن يكون لديك نية صادقة أو عزم حقيقي على اتخاذ إجراء معين في اللحظة الحالية؛ الآن.

الحلول تأتي في الحاضر

ربما تبحث عن إجابات لأسئلتك أو حلول لمشكلاتك. لاحظ أنك تحصل على الإجابة أحياناً، لكن لا تحصل عليها معظم الوقت. لماذا؟ لأنك لا تكون في اللحظة الحالية عندما تصل الإجابة! ففي أي وقت يكون فيه عقلك شارداً بمنأى عن اللحظة الحالية لا يمكنك أن تحصل على الإجابة التي تحتاج إليها.

والإجابة يمكن أن تأتي بطرق شتى وفي أي وقت، لكنها ستأتي دائماً في اللحظة الحالية. وعندما نقضي معظم وقتنا في الندم على الماضي والعيش فيه أو القلق على المستقبل، فإننا نشرد بعيداً عن اللحظة الحالية التي تحدث فيها شتى أشكال الإبداع وتتيسر فيها كافة الإجابات والحلول. هل من المنطقي أن ترغب وتطلب وتتمنى وتدعو الله من أجل أن يبلغك الشيء الذي تريده ثم تغفل عن هذا الشيء لحظة وصوله إليك؟

نقطة قوتنا يمكن أن تتواجد فقط في اللحظة الحالية. فنحن نحقق ما نريد في اللحظة الحالية سواء بدا التجسيد المادي لهذا الشيء فوراً أو في وقت لاحق أمراً معقداً. لكن تحققه يكون دائماً في اللحظة الحالية. إذا فهمنا بالفعل هذه الحقيقة، فسوف يكون لدينا مدد لا ينضب من القوة الفعالة تحت سيطرتنا ورهن إشارتنا.

فقط أفكارنا واتجاهاتنا وعواطفنا الحالية هي التي لها قوة وتأثير. ليس ما حدث لنا في الماضي هو الذي يحول بيننا وبين أن نحيا حياة سعيدة وناجحة في الحاضر. إن الأمر يتوقف على مدى تشبثنا بالماضي عن طريق عيشنا آلامه وجراحه وصدماته من جديد في لحظتنا الحالية. فعندما نعكف على القلق وإعادة فحص الماضي كي نكتشف ما هو خطأ في حاضرنا، نعزز نفس عملية التفكير التي تفرز نفس الشيء الذي نحاول الهروب منه.

الطاقة الاهتزازية للحاضر

عليك أن تفهم أنك ترسل في كل لحظة طاقة اهتزازية من خلال أفكارك. وهذه الطاقة

الاهتزازية تجذب كل شيء إليك. فإذا أرسلت طاقة اهتزازية بأنك لا تحصل على ما تريد، فسوف ينتهي بك الحال على أن تحصل على مزيد من نفس الشيء؛ الحصول على ما لا تريده.

إذا كان هذا صحيحاً (وهو بالفعل كذلك)، فهل هناك إذن أفضل من استخدام هذه اللحظة في إرسال طاقة أو فكرة اهتزازية تكون منسجمة تماماً مع ما تريده في حياتك؟ الإجابة ليس هناك ما هو أهم وأفضل من ذلك.

إنني أتحدث عن قوة التركيز. اسأل نفسك: "هل أنا أركز على ما أريده في اللحظة الحالية أم أركز على شيء لا يتيح لي تحقيق ما أريده؟".

الطاقة مقيدة بالرغبة. وأي شيء يبدو مناقضاً لهذه الطاقة أو الرغبة يفرز موقفاً يمنعنا من الحصول على ما نرغب فيه.

لماذا نجد مشقة في أن نعيش الحاضر؟

لماذا يعتاد العقل مقاومة الحاضر؟ ذلك لأن العقل لا يمكن أن يبقى تحت السيطرة في اللحظة الحالية. إنه لا يعرف سوى تاريخ ماضيك الشخصي والتوجهات العقلية المتراكمة التي ورثتها. وحتى يبقى العقل تحت السيطرة، يتعين عليه أن يسعى باستمرار لتغطية اللحظة الحالية بالشيء الوحيد الذي يعرفه؛ الماضي.

دعني أسألك سؤالاً: هل يمكنك أن تتحرر من عقلك في أي وقت تريد؟ هل تعرف الكيفية التي تتحكم بها فيه في اللحظة الحالية؟ إذا كنت تركز باستمرار على الماضي أو المستقبل، فأنت لا تملك السيطرة على عقلك. أنت لا تستخدم عقلك؛ عقلك هو الذي يستخدمك. والأرجح أنك لا تعرف حتى أنك عبد له. إن الأمر أشبه بمن تم الاستحواذ عليه دون أن يدري.

مراقبة العقل

إذا كنت تجد صعوبة في أن تعيش في الحاضر، فجرب ما يلي: استغرق دقيقة في مراقبة وملاحظة الميل المعتاد لدى عقلك الذي يريد الهروب من الحاضر. سوف تلاحظ أن المستقبل عادة ما يبدو أفضل أو أسوأ من الحاضر. فإذا كان المستقبل الذي تتخيله يبدو أفضل، فإن هذا يمنحك الأمل والمتعة والتوقع. أما إذا كان المستقبل الذي تتخيله يبدو أسوأ حالاً مما عليه الآن، فإن هذا يخلق مزيداً من القلق لديك. لكن كلاً من هذين الأمرين مجرد وهم.

عندما تقوم بهذا، لا تصدر أحكاماً أو تقوم بتحليل ما تلاحظه. فقط قم بمراقبة تفكيرك، اشعر بالعاطفة، ولاحظ استجابتك؛ كن مراقباً صامتاً. هذا سيساعدك في التركيز على اللحظة الحالية. فعندما تعي أنك شارد عن حاضرك، يحدث شيء مثير؛ وهو أنك تكون في الحاضر فعلاً!

أساس الخوف

عدم قفزك من فوق منحدر صخري شاهق ليس بسبب الخوف. إنما ذلك يرجع إلى أنك تعرف أن هناك خطراً وشيكاً وفورياً ينتظرك عندما تصطدم بالقاع! إن الحالة السيكولوجية الخائفة منفصلة عن أي خطر حقيقي وفوري. وهي تأتي في صور عديدة؛ عدم ارتياح، وقلق، وتوتر، وانفعال، وفزع، وخوف من فقدان شيء أو شخص، وخوف من الفشل، ورهاب، وخوف من التعرض لضرر أو أذى، وما إلى ذلك. وهذا النوع من الخوف السيكولوجي أو النفسي يتعلق دائماً بشيء قد يحدث، وليس بشيء يحدث الآن بالفعل.

التحرر من المشكلات

عندما تثير مشكلات، تثير ألماً. إذا كنت قد تعبت من العيش في ألم، فكل ما هو مطلوب منك أن تختار اختياراً واحداً؛ تتخذ قراراً بأنه أياً كان ما يحدث، لن تثير ألماً لنفسك عن طريق محاولة العيش في الماضي أو المستقبل.

دعني أسألك سؤالين. هل أنت قلق معظم الوقت؟ هل لديك الكثير من أفكار "ماذا لو" بخصوص المستقبل؟ إذا أجبت عن هذا السؤال بـ "نعم"، فاسأل نفسك ما "المشكلة" التي لديك الآن؛ ليس غداً أو في خلال خمس دقائق من الآن، وإنما المشكلة التي لديك في اللحظة الآنية؟

سوف تجد أنه ليس لديك أية مشكلات في اللحظة الحالية. فكل مشكلاتك تتعلق بالمستقبل.

هل أنت تنتظر شيئاً حتى تبدأ العيش؟ كم من حياتك تهدر في انتظار الإجازة التالية، وظيفة أفضل، وبلوغ طفلك، وتحقيق النجاح، وكسب المال، والحصول على ترقية، ومقابلة شخص ما، إلخ؟

إن الانتظار حالة ذهنية. إنه يعني في الأساس أنك تريد المستقبل، ولا تريد الحاضر. هناك صراع داخلي بين حاضرك ومستقبلك، بين ما لا تريد أن تكونه، ومستقبلك الذي تريد أن تكون فيه.

الخلاص من هذا الصراع هو أن تكسر عادة إغفال اللحظة الحالية ومقاومتها. ينبغي أن نتعلم صرف انتباهنا من الماضي والمستقبل في أي وقت لا تكون هناك حاجة إليهما.

إذا نشأ موقف ما يحتاج منك إلى التعامل معه الآن، فإن أفعالك ستكون واضحة وحاسمة إذا كانت تنبع من الوعي باللحظة الحالية. فاستجابتك لن تكون رد فعل ناشئاً من تأثير الماضي على عقلك، لكن ستكون نابعة من الوعي الحدسي والآني بالموقف.

وضع الأهداف في اللحظة الحالية

تحدثنا خلال هذا الكتاب عن وضع الأهداف. من المهم أن تفهم أنه ليس هناك خطأ في السعي لتحسين موقفك الحياتي. إنما الخطأ يكمن في استخدام الأهداف المستقبلية كبديل عن العيش في اللحظة الحالية.

الحياة رحلة. وبينما أنت في هذه الرحلة، من المفيد أن تعرف إلى أين أنت متجه. لكن لا تنسَ أن الشيء الوحيد الواقعي في الأساس بخصوص رحلتك هذه هي الخطوات التي تتخذها في اللحظة الحالية.

غايتك الداخلية والخارجية

رحلتك لها غاية داخلية وأخرى خارجية. والغاية الخارجية هي الوصول إلى هدفك أو مقصدك؛ أقصد تحقيق ما ترغب فيه، وبلوغ ما تريده، وهذا يتضمن المستقبل بالطبع.

لكن إذا كان مقصدك أو مستقبلك يستولي على جل اهتمامك وتركيزك بحيث يصبح أهم مما يحدث الآن، فإنك حينئذٍ تكون قد فقدت الغاية الداخلية من الرحلة. فالغاية الداخلية من الرحلة ليس لها علاقة بالوجهة التي تقصدها أو بما تفعله، لكنها تنصب على كل شيء يتعلق باللحظة الحالية. إنها لا تتصل بالمستقبل من قريب أو بعيد.

إذا لم تفهم غايتك الداخلية، فسوف تفشل في نهاية المطاف في بلوغ غايتك الخارجية. ضع في حسبانك أن الغاية الخارجية مجرد لعبة تستمر فيها لأنك تستمتع بها. وغالباً ما سترتكب أخطاء على طول الطريق؛ لكن ليس هناك عيب في تصحيح ذاتك.

وكل غاية خارجية في الأساس لابد وأن تنتهي عاجلاً أو آجلاً، لأنه ليس هناك شيء يدوم في الحياة. فكل شيء لابد وأن يتغير عاجلاً أو آجلاً.

وكلما أدركت بسرعة أن غايتك الخارجية لا يمكن أن تمنحك إشباعاً مستمراً، كان ذلك أفضل.

وبمجرد أن تدرك قصور غايتك الخارجية، يمكنك أن تتخلص من التوقع غير الواقعي الذي تظن من خلاله أن تلك الغاية يمكن أن تجعلك سعيداً. والأهم من ذلك، أنك تجعلها تابعة لغايتك الداخلية.

إذن عليك أن تركز على حاضرك وتقوم بزيارات قصيرة لماضيك ومستقبلك متى كان ذلك ضرورياً. فعن طريق الانسجام مع اللحظة الحالية والعيش فيها، سوف تلاحظ كيف تبدأ الحياة في العمل لصالحك بدلاً من العمل ضدك.

عش في اللحظة الحالية، لكن عليك أن تعرف أنك تصنع مستقبلك في هذه اللحظة. يتعين عليك أن تبحث عن التوازن في تفكيرك. بعبارة أخرى، ينبغي أن تعيش في اللحظة الحالية وفي نفس الوقت تهتم بالشيء الذي ترغب فيه وتتوقعه.

مصدر المتعة الحقيقي

بينما نعيش في اللحظة الحالية، يكمن المصدر الحقيقي للمتعة في أمر واحد: اكتشاف وتتبع أكثر ما يثيرنا ويسرنا في أي لحظة من يومنا. فالقيام بالأشياء التي تثيرنا هو السبيل الوحيد لأن نشعر بالسعادة والحب على نحو دائم.

الطريقة التي تستطيع أن تكون بها أكثر إبداعاً هي تتبع ما يمتعك. فإذا تتبعت ما يمتعك ويثيرك وفعلت ما تشعر بأنه طبيعي، ليس سهلاً بالضرورة وإنما ممتع ومثير، فسوف تكون نافعاً لنفسك وللمحيطين بك وللعالم بأسره.

تشجع على أن تكون مختلفاً

ناقشنا بين صفحات هذا الكتاب فكرة اختيار ما نرغب فيه وتعقب أحلامنا. ما يمنع الكثيرين من الناس من تتبع ما يمتعهم هو خوفهم من أن تكون الطريقة التي يفعلون بها شيئاً ما غير جيدة أو مقبولة بما فيه الكفاية. هم يربطون بين ما يصدر عنهم بطريقة طبيعية وما يعتبر "عادياً". وعملية المطابقة هذه بأكملها تبدأ في المدرسة. أتذكر عندما كنت في الصف الأول، وطلب مني المعلم أن أرسم صورة قطة. وعندما انتهيت، أخبرني المدرس بأن الصورة التي رسمتها سيئة للغاية وبأنني ليس لدي أي موهبة فنية في الرسم. ولم أرسم أو أشارك في أي نشاط فني بعد ذلك.

ربما قررت أنك لا تستطيع الرسم لأنك قارنت رسوماتك برسومات أخرى. لكن الحقيقة هي أنك لا تستطيع أن ترسم مثل فان جوخ تماماً مثلما لا يستطيع فان جوخ أن يرسم مثلك. الفرق بينك وبين فان جوخ هو أنه كان مؤمناً بذاته وبأسلوبه في الرسم. هذا هو السر.

ليس هناك أحد يستطيع أن يفعل شيئاً بنفس الطريقة التي تفعله بها بالضبط. هذا يشمل مجال الأعمال والفنون وغير ذلك من جوانب الحياة. فتعبير أي شخص عن ذاته لا يمكن أن يحكم عليه استناداً إلى طريقة تعبير شخص آخر عن ذاته. فأي شيء تفعله ليشعرك بالسعادة والبهجة هو تعبير خاص بك وتنفرد به. والأرجح أنه الشيء الوحيد الذي يحقق لك المتعة والإثارة الحقيقية.

الأغلبية التعيسة

لسوء الحظ، يقضي معظمنا كثيراً من أيامه في تتبع وأداء الأشياء التي يعتقد أنه في حاجة إلى أدائها، بدلاً من تتبع وأداء الأشياء التي تثيره وتسعده وتحقق له المتعة التي يبحث عنها.

هل يمكننا أن نتوقع الشعور بمتعة هائلة وسعادة كبيرة في حياتنا إذا كان اهتمامنا الأول كل صباح عندما نستيقظ من نومنا هو أن نصل إلى وظيفتنا التي لا تحقق لنا أي متعة أو إثارة في الوقت المحدد؟

إذا كان سبعون بالمائة من أيامنا مليئة بالأنشطة التي لا تجلب لنا السعادة والإثارة والمتعة، فإن الثلاثين بالمائة الباقية لا يمكن أن تعوض ذلك. ولن تجدي جميع حلقات البحث والندوات والتأملات والتصريحات التأكيدية.

وكلما زاد الوقت الذي ننفقه في القيام بالأشياء التي لا تجلب لنا السعادة أو المتعة الحقيقية، زاد المال الذي ننفقه على الأشياء الأخرى التي نحاول من خلالها تعويض تعاستنا المتنامية. وتكون النتيجة أن يزداد تقيدنا بالعمل الذي لا نحبه كي نسدد ديوننا. إنها دائرة محبطة للذات.

هل سبق لك أن تواجدت في غرفة بين العديد من الأشخاص التعساء؟ بماذا شعرت في هذا الموقف؟ الآن تخيل ما يفعله بلايين التعساء من الناس بهذا الكوكب. لسوء الحظ، فإننا أصبحنا معتادين على هذه الطاقة لدرجة أنها تصدر عنا من غير أن ندري بها. إنها طاقة كثيفة مثل المولاس تعم كوكبنا الأرضي، باستثناء حفنة زهيدة من المتعة والسعادة نمر بها من وقت لآخر.

ما لا نفهمه هو أنه عندما يكون لدينا بلايين الناس الذين يفعلون الأشياء التي لا يريدونها ولا يحبونها، فإن هذا يخلق التعاسة والشقاء. وهذه التعاسة تخلق طاقة تنبعث إلى البيئة وتسبب المزيد من الدمار لكوكبنا الأرضي أكثر من أي شيء آخر. إنها مثل الغضب الذي يسبب القرحة. فالغضب يسبب القرحة، تماماً مثلما يفرز حزن الناس النتيجة السلبية في البيئة.

هناك الكثيرون من الناس المهمومين بالبيئة على ظهر هذا الكوكب. هم يريدون أن ينقذوا الأنهار والمحيطات والغابات. وفي حين يعد هذا أمراً جديراً بالثناء والتقدير، إلا أنني أستطيع أن أقول إن الطاقة التي تنبعث من هذا الكم الهائل من التعساء على ظهر هذا الكوكب هي التي تسمم

البيئة أكثر من أي شيء آخر.

لن نحل مشكلاتنا البيئية قبل أن نحل مشكلة طاقة الحزن. ما لا ندركه هو أن المشكلات البيئية المادية تفرزها الطاقة السلبية التي تنبعث من بلايين التعساء من الناس. فبدلاً من محاولة تطهير البيئة وتنظيفها، نحن في حاجة إلى تطهير فكر هؤلاء الناس الذين هم سبب المشكلات البيئية ومعالجة حالة التعاسة التي هم عليها.

قد لا يحظى الأمر بإعجاب الآخرين

لقد قرأت في هذا الكتاب مراراً وتكراراً أن كل أشكال التغيير تنبع من الداخل. فمحاولة تغيير الأشياء في اتجاه يسير من الخارج إلى الداخل أسلوب محكوم عليه بالفشل. في الظاهر يبدو هذا أنانية، لكنك أصبحت تدرك الآن أنه لا يمكننا تغيير هذا الكوكب إلا فرداً فرداً.

وبينما تبدأ في البحث عن المتعة والإثارة وتعقبهما، قد تشعر بأن هذه العملية أنانية إلى حد ما. وربما يشعر بعض المحيطين بك بأنك أناني، لكن هذا يرجع إلى أنهم لا يستطيعون أن يفهموا أن إتاحة الحرية لك كي تبحث عن متعتك وسعادتك ستزيد بدورها من سهولة بحثهم عن متعتهم الشخصية وتعقبها.

في البداية حقيقة أن لديك أسرة قد تجعل تعقب متعتك وإثارتك أمراً أكثر تحدياً وصعوبة في بعض الأحيان. فأحياناً يبدو تعقبك لمتعتك وإثارتك لا مبالاة وعدم نهوض بالمسئوليات. وربما تخاف لاشعورياً من أن ينتهي بك الحال لتجد نفسك تهدر وقتك أو تنهمك في شئونك الذاتية بدلاً من الاهتمام بأسرتك. قد يبدو الأمر في البداية نوعاً من عدم التوازن، لكن بمرور الوقت سوف تشعر بمزيد من السعادة وسوف تتحسن جودة الوقت الذي تقضيه مع أفراد أسرتك بشكل ملحوظ. كذلك فإن الأشياء التي تكون هناك حاجة للقيام بها سوف تبدو أكثر إمتاعاً عندما تتيح لنفسك القيام بها وأنت تشعر بأنها هي الأشياء الصحيحة بدلاً من أن تشعر بأنك مضطر إليها.

وبينما تتعقب متعتك وإثارتك سوف يشعر الناس تلقائياً بتزايد سعادتك واستمتاعك بالحياة. وهذا سيجذب انتباههم وسيؤثر في نفوسهم أيضاً. لذلك يمكن أن تلقى بعض المقاومة في البداية من الأشخاص القريبين منك. سوف تتجاوز هذه المرحلة وسوف يتقبلون الوضع الجديد عندما يرونك تزداد سعادة وإثارة في كل يوم. فالمتعة والإثارة أمران محببان إلى نفوس البشر وجذابان بالنسبة لهم. وعندما يشعر الناس بأنه لا بأس من تعقب متعتك وإثارتك وبأن هذا الأمر خلاق وليس مدمراً، سرعان ما سيحاولون أن يطبقوا هذا الأسلوب في حياتهم الشخصية.

البحث عما يحقق لك المتعة

إذا لم تكن متأكداً من الأشياء التي تجلب لك المتعة الحقيقية، فاطرح على نفسك الأسئلة التالية وسجل إجاباتك.

ما الموضوعات التي تستمتع بالقراءة فيها أكثر من غيرها؟
ما برامج التليفزيون التي تستمتع بها أكثر من غيرها؟
ما نوعيات الأفلام التي تفضلها؟
ما هواياتك أو وسائل الترفيه التي تفضلها؟
ما نوعيات الأنشطة التطوعية التي تفضلها؟
ما الموضوعات التي تستمتع بمناقشتها مع أصدقائك؟
ما الموضوعات التي تطرأ على ذهنك عندما تمارس أحلام اليقظة؟
ما نوعية الوظائف والأعمال المفضلة لديك؟
ما المواد الدراسية التي تفضلها؟
ما الأشياء التي تزعجك؟
ما الذي ترسمه كثيراً عندما تعبث بقلمك؟
لو كنت مسيطراً على العالم، فما التغييرات التي تريد القيام بها؟
ما نوعيات الناس التي تفضلها؟
ما لعبك المفضلة؟
بماذا تصف أفكارك ومعتقداتك السياسية؟
من هي أكثر شخصية تستحوذ على إعجابك في الحياة ولماذا؟
ما المهام التي جلبت لك أعظم نجاح؟
ما الذي تود أن يذكرك به الناس بعد موتك؟
لو فزت بمليون دولار، فما الذي ستفعله به؟
ما المهام التي تعتقد أنك تستطيع القيام بها بشكل جيد ولم تقم بها إلى الآن؟

افحص إجاباتك. هل ترى سلوكاً معيناً أو ارتباطاً من نوع ما بأكثر من جانب واحد في حياتك؟ ما المعلومات التي ترى أنها مكررة بما يشير إلى نمط سلوكي معين؟ ما اهتماماتك الأساسية؟

باستخدام هذه المعلومات، ارسم صورة ذاتية عن طريق إكمال العبارات التالية:

أنا مهتم في الأساس بـ...

أكثر ما أؤمن به هو...
أكثر ما أقدره هو...
يمكنني أن أفعل ما يلي بطريقة جيدة...
من أجل حياة طيبة، أشعر بأنني أحتاج إلى...

والآن اسأل نفسك ما إذا كانت وظيفتك أو مهنتك الحالية تساعدك على تحقيق هذه الأشياء الخمسة. إذا كانت كذلك، فالأرجح أنك تسير على الطريق الصحيح. لكن إذا لم تكن تفي وظيفتك الحالية بتلك الأشياء الخمسة وأحسست بصوت داخلي يخبرك بأنك لا تشبع رغباتك الأساسية، فقد حان الوقت للبحث عن وظيفة أفضل وأكثر ملاءمة لك.

كما ترى، العثور على ما يجلب لك المتعة والإثارة ليس أمراً صعباً. فكل ما يتطلبه في الأساس هو أن تفكر في الأشياء التي تحلم بها وتشعر بأنها ستجلب لك السعادة والمتعة. وبعد أن تقوم بإعداد قائمة بها، تكون الخطوة التالية هي أن تقوم بحذف الأشياء التي تعد هروباً مما تفعله من القائمة. فهناك الكثير من الأشياء التي نفعلها للهروب من بعض المواقف التعيسة في حياتنا، وهذه ليست الأشياء التي ستجلب لنا المتعة والإثارة الحقيقية التي نبحث عنها.

أحياناً نقوم بأشياء لها دوافع خفية ونظن أننا نفعلها لأنها تجلب لنا المتعة، لكن إذا كان الدافع الخفي هو ما نسعى وراءه في حقيقة الأمر، فإن هذا لا يعد تعقباً لمتعتنا.

هذا يبدو شبيهاً بالعمل في وظيفة تكرهها كي تحصل على شيء تريده. فبالرغم من أن هذا يمكن أن ينجح إلى حد ما، إلا أن هذه الساعات الثماني التي تقضيها في تعاسة سوف يكون من الصعوبة بمكان تعويضها في النهاية. تذكر أنه إذا كنت تعمل في شيء لا يجلب لك السعادة والمتعة، فسوف تنفق مالاً كثيراً في محاولة شراء بعض السعادة، ومن ثم سوف تكون في حاجة إلى مزيد من العمل فيما لا تحب.

خطوة بخطوة

تعقب متعتنا ليس معناه أن نخطو خطوة واحدة ضخمة، كأن نقوم بترك وظيفتنا وقضاء أيامنا تحت ظل شجرة. هذا ليس تعقباً لمتعتنا وإنما هذا بمثابة هروب. هناك فارق كبير بين تعقب الأشياء التي تسعدنا وتمتعنا بالفعل والقيام بأشياء من أجل الهروب من حياة لا تحقق لنا السعادة والمتعة.

عليك أن تبحث في، اللحظة الحالية عن الأشياء التي تجلب لك قمة المتعة والسعادة، ثم

تفعل بعد ذلك كل ما تستطيع لتعقب هذه المتعة، حتى وإن كان ذلك بمقدار بسيط في البداية. فهذا سيؤدي إلى سلسلة متعاقبة من الاستجابات التي ستهيئ لك المزيد من الفرص كي تقوم بما تحب القيام به.

أعتقد أن أصعب ما يواجهه الناس في تعقب متعتهم هو محاولة كسب العيش، ومحاولة تعقب متعتهم في ذات الوقت. لقد لاحظت أن أول الأشياء التي نخاف منها الأمور المادية. هذا هو سبب أنه ينبغي علينا البدء ببطء، والسير على الطريق خطوة بخطوة، والقيام بالأمر على نحو تدريجي.

لكن سوف أخبرك بما يلي: في أي وقت قمت فيه بتعقب متعتي كنت أكتشف دائماً أن هذا يحقق لي مكاسب مادية هائلة في النهاية. عندما تتعقب متعتك الحقيقية، وتجعلها مبدأ أساسياً لك، حتى وإن تغيرت من وقت لآخر، فسوف تنكشف لك كافة التفاصيل وتتيسر لك الأمور دون عناء. أما إذا حاولت أن تكشف كافة التفاصيل وانصب تركيزك عليها، فمن الممكن أن تصاب بالجنون قبل أن تجد الجواب الشافي. لكن عندما تكتفي بمجرد تعقبك لما يحقق لك المتعة والسعادة، فسوف تجد نفسك تفعل ما هو أفضل بالنسبة لك وللآخرين جميعاً.

أي شيء نرغب فيه ينتظر منا المطالبة به. لقد تعلمت بالفعل أنك لست مضطراً إلى أن تعرف كافة التفاصيل. كل ما يتعين عليك القيام به هو التركيز على ما تريد. لا يمكنني أن أنزع منك مخاوفك وشكوكك مهما كتبت من صفحات وألفت من كتب. أنت في حاجة إلى أن تثق بنفسك وبالقوة التي بداخلك وتعلم علم اليقين بأن جميع الأمور سوف تتيسر لك.

أكبر عائق أمام السعادة هو عدم العيش في اللحظة الحالية وعدم تعقبك لما يحقق لك المتعة والسعادة. والحل هو أن تفعل العكس. فإذا وجدت نفسك تركز على الماضي أو المستقبل، فذكر نفسك بأن اللحظة الحالية هي كل ما تملك، وسلم نفسك لحاضرك وسوف ترى كيف أن الحياة تبدأ فجأة في العمل لصالحك.

لو بذلت من الجهد في البحث عما يمنحك المتعة والسعادة نفس القدر الذي ستبذله في العمل بوظيفة لا تحبها، فسوف تصل في النهاية إلى نتائج تجعلك تفكر في نفسك قائلاً: "لماذا لم أقم بهذا منذ زمن طويل؟".

فكرة أخيرة

لقد أدركت أن جميعنا يصل إلى هذا العالم وهو مزود بجناحين. أحد هذين الجناحين هو القوة غير المتناهية لذاتك السامية. وتلك هي القوة التي تصلك بالكون. وسواء أدركت ذلك أو لم تدركه، فإن هذا الجناح يخفق بشكل دائم داعماً إياك في كل لحظة من الآن وإلى نهاية حياتك. أما الجناح الثاني فهو جناح الفعل الذاتي. وهذا الجناح ينبغي أن يخفق بنفس سرعة خفقان الجناح الأول. وعندما يتحقق ذلك، سوف تطير إلى عالم غير محدود الإمكانيات والاحتمالات لا يستحيل عليك شيء فيه. وحينئذٍ، وفقط حينئذٍ، سوف تدرك مدى ما تتمتع به من قوة لتحقيق أي شيء وكل شيء تطمح إليه وترغب فيه.

إذن عليك أن تتعقب ما يحقق لك إمتاعاً وإشباعاً في حياتك. واجعل البحث عن المتعة والإثارة مبدأً أساسياً من مبادئ حياتك. وأعدك بأن هذا سيحول حياتك إلى ما هو أفضل، كما أنه سيزيد من قدرتك على الإبداع وإدراك قوتك الحقيقية.

أتح لنفسك الفرصة بأن تخطو الخطوة القادمة الآن. تلك الخطوة التي تجوب بها ما وراء التفكير الإيجابي!

النسخة المسموعة لهذا الكتاب

هذا الكتاب متوافر حالياً على ٦ اسطوانات مدمجة في صورة نسخة سمعية يرويها د. جو فيتال. لمزيد من المعلومات، من فضلك قم بزيارة:

http://www.beyondpositivethinking.com

الكتب والبرامج المسموعة الأخرى لدكتور روبرت أنتوني

من أجل التعرف على الكتب والبرامج المسموعة الأخرى لدكتور روبرت أنتوني، قم من فضلك بزيارة:

http://www.drrobertanthony.com